



Alimentazione & Salute



Nutrizione e Terza Età: I Pilastri del Benessere



Come combattere debolezza e inappetenza per mantenere le energie.

Introduzione

"Mangi poco", "Non ha mai fame". Quante volte lo abbiamo detto?

Con l'avanzare dell'età, il corpo cambia e con esso il rapporto con il cibo. Il metabolismo rallenta, il gusto si affievolisce e la digestione diventa più lenta. Tuttavia, una cattiva alimentazione nell'anziano porta rapidamente a perdita di massa muscolare, confusione mentale e fragilità ossea.

Nutrirsi e idratarsi bene significa curarsi.

Capitolo 1: L'Idratazione (La sfida invisibile)

L'anziano perde progressivamente lo stimolo della sete. Quando chiede acqua, spesso è già in uno stato di disidratazione lieve.

- Il rischio: La disidratazione causa infezioni urinarie, stitichezza, abbassamento di pressione e, molto spesso, stati confusionali improvvisi che vengono scambiati erroneamente per demenza senile.
- La strategia: Non chiedere "hai sete?", ma offri l'acqua. Stabilisci una routine ferrea: un bicchiere appena svegli, uno a metà mattina, uno prima di pranzo.
- La tecnologia ci aiuta: Se non riesci a monitorare costantemente l'assunzione di liquidi, oggi la domotica assistenziale offre soluzioni geniali. Un esempio eccellente è Drinky, il bicchiere intelligente di Future Care (www.futurecare.it).
 - Come funziona: Questo dispositivo monitora automaticamente quanto beve l'anziano durante la giornata. Periodicamente, durante la giornata, ti ricorda di bere e, tramite l'app, l'anziano o un suo familiare può monitorare il raggiungimento degli obiettivi.
- Alternative gustose: Se l'acqua non piace, proponi tisane tiepide, brodi vegetali o gelatine di frutta (ottime e sicure anche per chi ha difficoltà a deglutire liquidi).



Capitolo 2: La Disfagia (Difficoltà a deglutire)

Se noti tosse mentre mangia o voce "gorgogliante" dopo i pasti, attenzione. Potrebbe essere disfagia.

- Cosa evitare: Cibi a doppia consistenza (es. minestrina con brodo liquido e pastina solida), crackers secchi, riso sgranato.
- Cosa preferire: Consistenze omogenee e cremose (passati di verdura, purè, omogeneizzati di carne o pesce, flan).
- Addensanti: Esistono polveri insapori in farmacia per addensare l'acqua e renderla sicura da bere.



Capitolo 3: Il "Motore" dell'Anziano: Più Muscoli, Meno Zuccheri

Spesso, per abitudine o facilità di masticazione, la dieta dell'anziano si riduce a pane, pasta, fette biscottate e dolci morbidi. Sembra una scelta "leggera", ma in realtà nasconde due insidie che accelerano l'invecchiamento: la perdita di muscoli e il picco glicemico.

La Sarcopenia (Il nemico silenzioso)

Con l'età, il corpo tende naturalmente a perdere massa muscolare (un fenomeno chiamato sarcopenia). Meno muscoli significano meno forza per alzarsi dalla sedia, meno equilibrio e più rischio di cadute.

- La soluzione: Le Proteine. Sono i "mattoni" che mantengono i muscoli tonici.
- Cosa mettere nel piatto: Non serve mangiare enormi bistecche (difficili da masticare). Punta su uova (un super-alimento completo), ricotta e formaggi freschi, pesce (facile da digerire), legumi passati e carni bianche morbide.
- L'obiettivo: Inserire una quota proteica a ogni pasto principale, non solo a cena.

La trappola dei Carboidrati

Un eccesso di zuccheri e carboidrati raffinati (pane bianco, troppa frutta zuccherina, biscotti) crea picchi di insulina.

- Il rischio: Dopo un pasto di soli carboidrati, l'anziano avverte spesso una forte sonnolenza. Inoltre, l'eccesso di zuccheri aumenta l'infiammazione e peggiora condizioni come il diabete senile.
- Il consiglio pratico: Non eliminare la pasta, ma riduci la porzione e abbinala sempre a delle verdure o proteine. Evita la classica "cena latte e biscotti": meglio un brodo vegetale con un uovo stracciato o del pesce al vapore.

Il Trucco della Badante Teleserenità: Se l'anziano rifiuta la carne perché "dura", non ripiegare sul purè istantaneo. Prova le polpette morbide al sugo o il pesce frullato nelle vellutate. Il gusto appaga, ma le proteine nutrono.

Routine e Compagnia

Il cibo è un atto sociale. Mangiare da soli davanti alla TV deprime l'appetito.

- Orari fissi: Aiutano a regolare l'intestino e il metabolismo.
- Il piacere: Se possibile, mangiate con loro almeno una volta a settimana. Il cibo ha un sapore migliore se condiviso.

Conclusione

Non serve diventare chef stellati. Serve pazienza e attenzione alla consistenza. Un anziano ben nutrito è un anziano più lucido, più forte e di miglior umore.

Bonus: 3 Ricette "Super-Nutrienti" e Facili

- Frullato Energetico: Banana, yogurt greco (più proteico), un cucchiaino di miele e un pizzico di cacao. Fresco e facile da bere.
- Polpette Morbide al Sugo: Carne trita scelta, ricotta (per ammorbidire), pane ammollato nel latte. Cuocere nel pomodoro per renderle scioglievoli.
- Vellutata "Rinforzata": Passato di verdure miste con l'aggiunta di formaggio grattugiato abbondante e un filo d'olio EVO a crudo (calorie "buone").

Bibliografia Essenziale

- SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti per la popolazione italiana.
- Fondazione Veronesi, L'alimentazione nell'anziano fragile.
- C. Pedrolli, Nutrizione e Anziano: Guida pratica, Edizioni Erickson.

Preparare pasti adeguati tre volte al giorno
è faticoso?

Le assistenti Teleserenità sono formate per
gestire la cucina e l'imboccamento. Scopri
come aiutiamo gli anziani ad alimentarsi
correttamente.

Contattaci oggi stesso
www.teleserenita.com



www.teleserenita.com