

La corretta alimentazione e l'attività fisica per migliorare la qualità della vita di uomini e donne.

Cos'è cambiato nel tuo corpo dopo i 50 anni

Quali e quanti alimenti mangiare tutti i giorni

Cosa non trascurare per evitare l'invecchiamento precoce

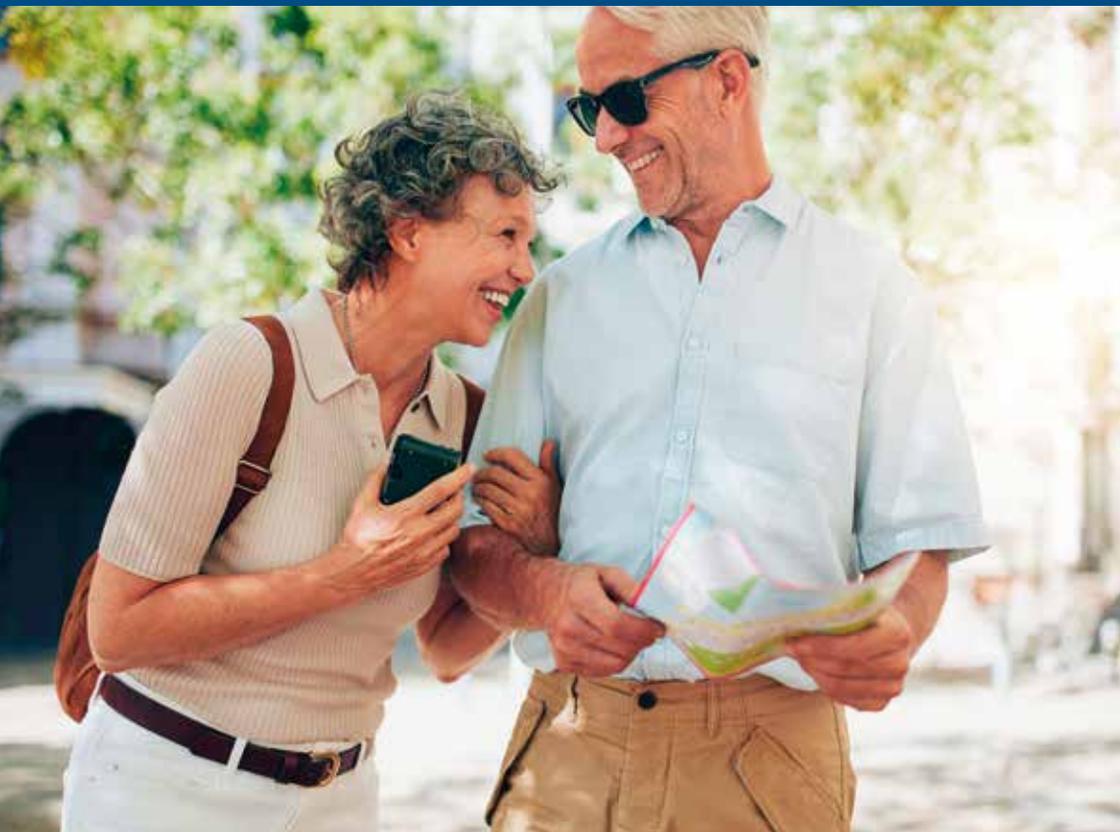
L'attività fisica per mantenersi attivi e in salute dopo i 65 anni

Manuale dedicato a uomini e donne

OVER 65

Tutti i giorni possiamo mangiare un po' di salute

COLLANA
**MANGIARE
BENE E
GUADAGNARE
SALUTE**

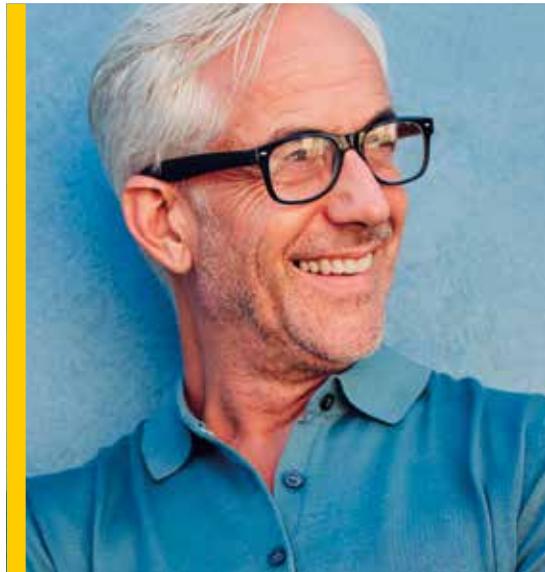




È COMINCIATA UNA NUOVA FASE DELLA VITA

Come ti senti?

La vita media si è allungata: in Italia 84 anni per le donne e 80 per gli uomini, traguardo raggiunto grazie alla scienza medica, all'igiene e all'alimentazione. Il tuo organismo può essere più giovane o più vecchio della tua età anagrafica, cioè i tuoi organi possono funzionare peggio della media dei tuoi coetanei, oppure essere efficienti come quelli di chi ha 10-15 anni meno di te, dipende da come li hai trattati.



DA RICORDARE

- ✓ L'equilibrata alimentazione, cioè un regime alimentare che garantisce tutti i nutrienti necessari nelle giuste quantità, evita l'invecchiamento precoce delle tue cellule, mantiene in forma il tuo sistema immunitario e riduce il rischio di contrarre malattie.
- ✓ L'attività fisica ti aiuta a tenere in forma il cuore, il sistema muscolare, le articolazioni e le ossa, dona più dinamicità e aumenta l'aspettativa di vita.
- ✓ Non fumare e non bere alcolici aiuta la funzionalità dei tuoi organi, diminuisce la possibilità di contrarre malattie anche molto gravi come i tumori e allunga la vita.

I tuoi muscoli

Intorno ai 40 - 50 anni inizia una progressiva perdita di massa muscolare, che via via può ridurre parecchio la forza e la resistenza di braccia e gambe. Tale fenomeno può essere fisiologico, detto sarcopenia, ma può essere anche patologico, causa di una forzata inattività o sedentarietà prolungata nel tempo. Gli over 65 possono rallentare il progredire di tale perdita, ma anche recuperare una parte della massa muscolare già persa.

DA RICORDARE

- ✓ A 65 anni la massa muscolare si può essere ridotta del 25% rispetto a quella dei 25 anni.
- ✓ A 80 anni, per alzarsi dalla sedia, la forza dei muscoli della coscia necessita spesso dell'aiuto delle mani.

Le tue ossa

A 65 anni la riduzione della massa ossea è fisiologica e il rischio di fratture è maggiore nella donna rispetto all'uomo per via della menopausa. Le cause dell'indebolimento dello scheletro sono molteplici e differenti tra uomo e donna, ma per entrambi spesso è **l'assunzione insufficiente di calcio**. Se le quantità di questo minerale essenziale sono inferiori al fabbisogno, l'organismo lo preleva dallo scheletro, indebolendolo. La salute delle ossa richiede anche la presenza di **vitamina D**, senza la quale il calcio non si fissa nell'osso.

UN PO' DI DATI

- ✓ Dopo i 40 anni si perde calcio più velocemente di quanto se ne assorba, la tua massa ossea si riduce di circa il 10% ogni decade.
- ✓ Nei primi 30 mesi dall'insorgere della menopausa, la massa ossea può essersi ridotta anche del 20-30%.
- ✓ A 80 anni la massa ossea può essersi ridotta anche del 50% rispetto a quella che avevi a 30 anni.



DA RICORDARE

- ✓ La funzionalità cardiaca a 70 anni è inferiore di circa il 30% rispetto a quella di un trentenne.
- ✓ Oltre i 50 anni il rischio che si formino placche nelle arterie è elevato.
- ✓ Il rischio di trombosi, infarto miocardico, ictus e altre patologie aumenta maggiormente dopo i 65 anni.

**Il tuo sistema cardiocircolatorio**

L'efficienza del tuo sistema cardiovascolare si **riduce con l'età**. Le arterie subiscono un progressivo indurimento (arteriosclerosi) e nelle donne è più frequente l'insufficienza venosa cronica (IVC): gambe pesanti, vene varicose, etc.

**COME E QUANTO MANGI?****DA RICORDARE**

- ✓ Nell'anziano, un aumento di peso di 3-5 kg (rispetto al proprio normopeso) è più protettivo, salutare e può aumentare l'aspettativa di vita.
- ✓ L'aumento dei grassi nel sangue (ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia) aumenta il rischio cardiovascolare.
- ✓ L'eccesso di zuccheri nel sangue (glicemia elevata) aumenta il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

Mangiare troppo

Alla tua età s'ingrassa più facilmente a causa di un ridotto metabolismo e del diminuito dispendio di energie, fattori che predispongono a malattie come obesità, diabete e patologie cardiovascolari.

Mangiare troppo poco

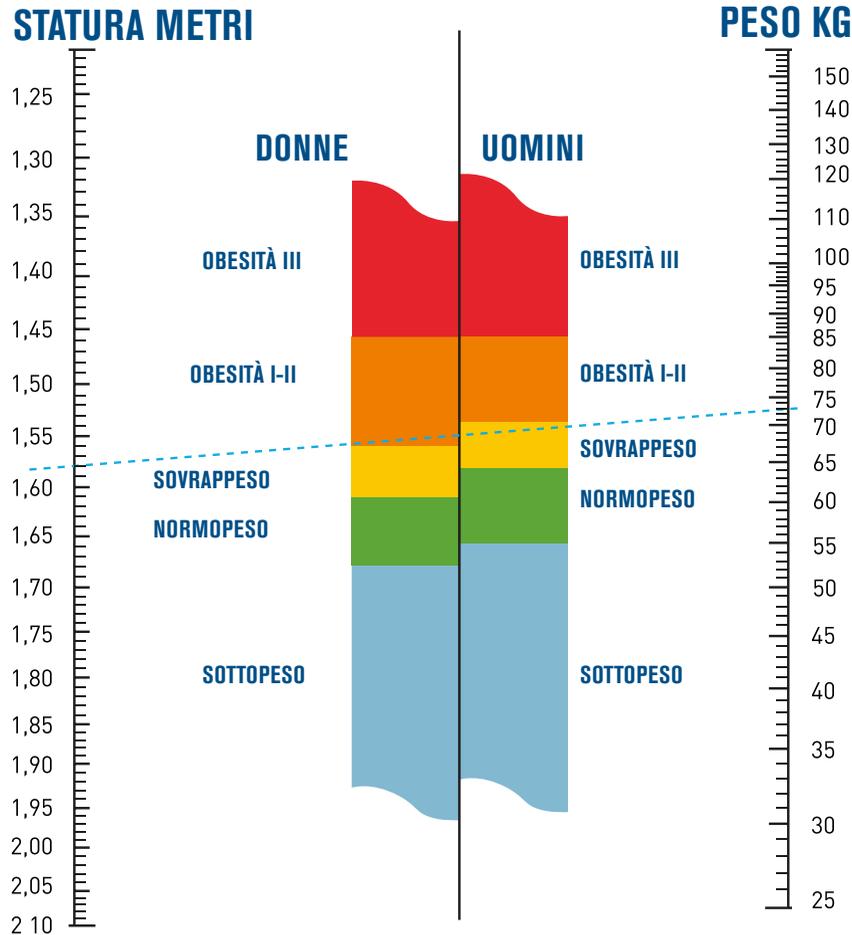
Spesso, gli anziani oltre i 75 anni si alimentano in modo insufficiente a causa di fattori fisiologici, patologici o socio-economici. Un deficit di calorie e di importanti nutrienti può indurre malnutrizione e predisporre ad un aumentato rischio di mortalità.



COM'È LA TUA MASSA CORPOREA?

Il BMI (Body Mass Index) è il metodo adottato dall'OMS per indicare se il peso di una persona adulta (+ 18) è adeguato o meno alla sua altezza. L'indice è una definizione generale della tua corporatura, solo il medico può fare una diagnosi

precisa del tuo stato di peso forma, ma è utile per avere un riferimento immediato. L'indice non è attendibile per persone con elevata massa muscolare come i body builder. Usa il grafico e stabilisci il tuo BMI.



INDICI BMI (OMS 1998)

18,5 o inferiore = sottopeso	da 30 a 34,9 = obesità I
da 18,5 a 24,9 = normopeso	da 35 a 39,9 = obesità II
da 25 a 29,9 = sovrappeso	40 o superiore = obesità III

DA RICORDARE

Misura la tua vita nel punto medio tra l'ultima costa e la cresta iliaca. In pratica, posiziona il metro a nastro a metà strada tra la gabbia toracica e le ossa superiori del bacino, punto che di solito si trova all'altezza dell'ombelico.



Attenzione al girovita

Una circonferenza vita elevata, superiore a **88 cm nelle donne e 102 cm nell'uomo**, non è solo un difetto estetico, ma è anche indice di grasso viscerale. Rispetto al grasso sottocutaneo, i lipidi in eccesso formano dei depositi sugli organi interni, provocando così malattie come il fegato grasso (steatosi epatica). Il girovita elevato è anche uno dei fattori diagnostici della **sindrome metabolica** che, se presente, aumenta il rischio cardiovascolare.



CONOSCI GLI ALIMENTI E I LORO NUTRIENTI?

Noi mangiamo alimenti, ma il nostro corpo li trasforma in nutrienti disponibili per le nostre cellule. I nutrienti si dividono in macronutrienti e micronutrienti, ma dal cibo si assumono anche oligoelementi, fibre e acqua.

Macronutrienti

Sono macronutrienti le sostanze che apportano energia (calorie): proteine, carboidrati (zuccheri) e lipidi (grassi).

In una dieta bilanciata, il loro apporto energetico rispetto alle calorie totali introdotte dovrebbe mediamente essere così ripartito: proteine 16%, grassi 28% e carboidrati 56%.

Proteine

Le proteine vengono utilizzate per la costituzione e la riparazione delle cellule di tutti i tessuti, funzione plastica importante per preservare la massa muscolare. Le proteine forniscono anche energia (4 Kcal per grammo) e possono essere di due tipi:

- ✓ **Di origine animale**, contenute in carne, uova, latte e derivati, pesce e pescato, definite ad **alto valore biologico** perché complete di tutti i 9 amminoacidi essenziali, quelli che devono essere assunti necessariamente con gli alimenti perché il nostro organismo non può produrli;
- ✓ **Di origine vegetale**, presenti in legumi, cereali e frutta secca. Sono definite **a medio e basso valore biologico**, perché non apportano amminoacidi essenziali in quantità adeguate a coprire i fabbisogni nutrizionali.

DA RICORDARE

- ✓ Se non si mangia carne, è bene ricordare che anche latte e derivati aiutano a soddisfare il fabbisogno di aminoacidi essenziali.
- ✓ Ricorda che il pesce e soprattutto la carne rappresentano le principali fonti alimentari di ferro. Puoi assumerlo anche da legumi e verdura, migliorandone l'assorbimento con l'aggiunta della vitamina C (es: condisci le verdure con il limone).
- ✓ Mangiando legumi e cereali insieme (pasta e fagioli, riso e piselli, etc.) si ottengono aminoacidi simili a quelli di origine animale.

DA RICORDARE

- ✓ È consigliabile assumere carboidrati complessi a tutti i pasti principali, ma limitare il consumo di zuccheri semplici.
- ✓ I carboidrati non utilizzati sono trasformati in grassi (trigliceridi) di riserva.

Carboidrati

I carboidrati apportano 4 Kcal per grammo e sono la maggiore fonte di energia per l'organismo. Si suddividono in:

- ✓ **Semplici** a rapido utilizzo, come quelli della frutta, del latte e dolcificanti quali zucchero, fruttosio, miele, etc.
- ✓ **Complessi** (amido) a lento utilizzo, presenti in pasta, riso, pane, patate, farro, orzo, castagne, etc.

Grassi

I grassi sono nutrienti indispensabili e forniscono 9 Kcal per grammo. L'energia non utilizzata si accumula, determinando un aumento di peso ed anche patologie importanti. I grassi vengono classificati in:

- ✓ **Monoinsaturi** e **polinsaturi**, prevalentemente di origine vegetale, contenuti nell'olio di oliva, di mais, di girasole, nella frutta secca a guscio, etc., e in quantità inferiori nel latte. **I pesci**, in particolare salmone, pesce azzurro ed anche gli oli di pesce, apportano grandi quantità di grassi polinsaturi e monoinsaturi, ricchi di Omega-3 e, in minima parte, grassi saturi.
- ✓ **Saturi**, prevalentemente di origine animale, contenuti in burro, panna, strutto, carni fresche e insaccate o stagionate, olio di palma e cocco, latte, formaggi, etc. **Il latte** ha però grassi diversi (bio-attività) da quelli della carne perché secreti dalla mammella della vacca e rivestiti di uno strato di lipoproteine. Il latte che diventa Grana Padano DOP è decremato durante la lavorazione, perciò contiene il 28% di lipidi di cui il 68% saturi, il 28% monoinsaturi e il 4% polinsaturi.
- ✓ **Trans**, non esistono in natura, sono il prodotto dell'idrogenazione industriale degli oli vegetali e sono dannosi per la salute. Sono presenti negli alimenti che in etichetta dichiarano: "grassi vegetali idrogenati".

DA RICORDARE

- ✓ L'olio extravergine d'oliva, o monoseme, è preferibile per condire o cucinare. Evitare l'olio di palma e di cocco.



Micronutrienti

DA RICORDARE

✓ **La vitamina B12** è presente negli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati come il Grana Padano DOP): ne contengono maggiori quantità il fegato, molluschi e alcuni tipi di pesce. Nella dieta priva di alimenti di origine animale (vegana) è vivamente consigliabile il ricorso a integratori di B12 perchè la vitamina agisce sulla funzione del sistema nervoso e la maturazione dei globuli rossi.

✓ **La vitamina D** è poco presente negli alimenti, ma può essere sintetizzata dalla pelle esponendosi al sole. La carenza di questa vitamina impedisce l'assorbimento del calcio e aumenta il rischio di fratture.

★ Sono minerali e vitamine che non apportano calorie, ma svolgono funzioni vitali per l'organismo. Sono bio-regolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati, come le vitamine del gruppo B. Alcuni di essi, come le **vitamine A, E, C**, ma anche **zinco** e **selenio**, sono potenti antiossidanti che, combattendo i radicali liberi, riducono il rischio di contrarre importanti malattie, compresi i tumori. Per molte funzioni dell'organismo, in particolare per le ossa, sono essenziali il calcio (presente in elevate quantità nel Grana Padano DOP) e la **vitamina D**, oltre che il fosforo. Il fabbisogno di vitamine e minerali può essere soddisfatto seguendo un'alimentazione varia ed equilibrata, in quanto presenti sia negli alimenti di origine vegetale che animale. In particolari situazioni, il medico può valutare la necessità di assumere integratori.

Acqua

★ Il nostro organismo è costituito prevalentemente da acqua (60-70%), è quindi fondamentale garantire il corretto equilibrio tra l'acqua eliminata (urine, sudore, etc.) e quella ingerita. Con l'avanzare dell'età, la sensazione di sete diminuisce anche se l'organismo ne ha necessità.

DA RICORDARE

✓ L'organismo necessita di circa 2-2,5 litri di acqua al giorno: è consigliabile bere quotidianamente 10 bicchieri di acqua, anche durante i pasti. Si può bere sia l'acqua del rubinetto, sia l'acqua in bottiglia preferendo però quella ricca di calcio.

DA RICORDARE

✓ Il sodio è un minerale elettrolita ed è indispensabile per la vita, ma l'eccesso aumenta il rischio di sviluppare arteriosclerosi, ipertensione arteriosa, malattie del cuore, dei reni e tumori dello stomaco. Il sodio aumenta la perdita di calcio attraverso le urine con probabile maggior rischio di osteoporosi.

Sale

★ Le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio. La quantità giornaliera raccomandata è di 5 grammi di sale, corrispondenti a 2 grammi di sodio. Il sodio si trova nell'acqua e in molti alimenti freschi come le verdure o la carne, ma anche in preparati come il pane, alimenti in scatola e precotti.

Fibra

★ È definita un "non nutriente", ma apporta 2 kcal per grammo. Il suo ruolo principale è regolarizzare la **funzione intestinale**, inoltre interviene nell'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra si trova in tutti i vegetali, ma è soprattutto abbondante nei legumi e nei cereali integrali.

Nutrienti importanti per gli over 65

Tutti i nutrienti sono importanti, ma con l'avanzare dell'età le abitudini alimentari possono non soddisfare il fabbisogno giornaliero. La tabella che segue non indica i carboidrati che devono essere consumati in base all'energia necessaria, ma alcuni nutrienti essenziali il cui fabbisogno non deve essere trascurato.



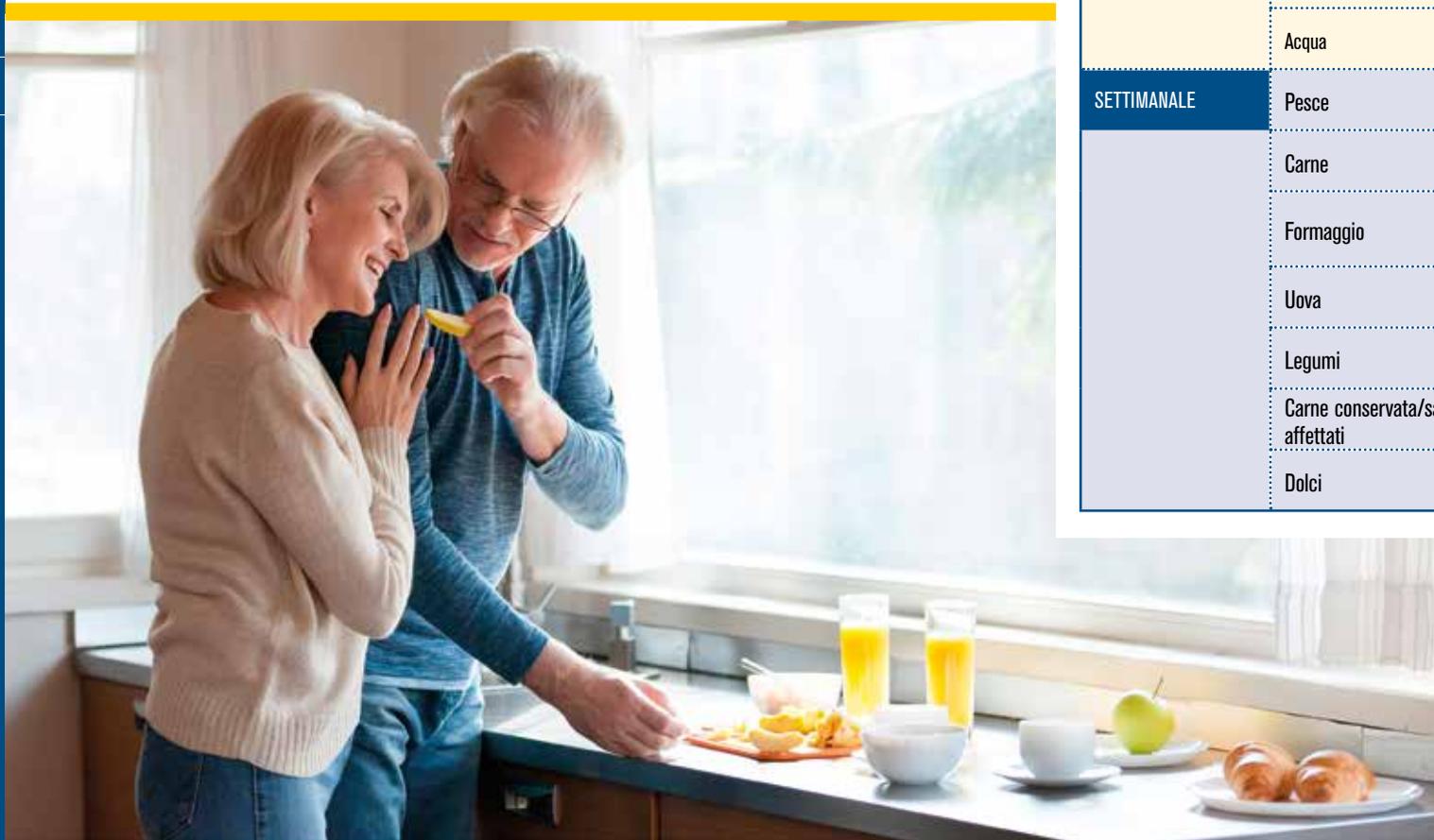

LIVELLI DI ASSUNZIONE GIORNALIERA DI RIFERIMENTO DI ALCUNI IMPORTANTI NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA										
Età anni	Peso (Kg)	Proteine (mg)	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Ferro (mg)	Vit. B6 (µg)	Vit. B12 (µg)	Folati (µg)	Vit. A (r.E) (µg)	Vit. D (µg)
Maschi 60+	70	77	1000	580	7	1,4	2	320	500	10
Femmine 60+	60	66	1000	580	6	1,3	2	320	400	10

Fonte: tratta dai LARN - SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione 2014

COME E COSA DOVRESTI MANGIARE?



A tutte le età, ma ancor più dopo i 65 anni, la dieta mediterranea è la miglior alleata per avere un corpo e un cervello in buona forma. Mangia ad ogni pasto principale proteine, grassi e carboidrati poiché, se si assumono durante lo stesso pasto, vengono assorbiti meglio dal nostro organismo e si evitano carenze nutrizionali.



Equilibrata alimentazione

Per ottenere un equilibrato apporto di nutrienti, occorre seguire delle semplici linee guida che prevedono il consumo quotidiano o settimanale di ogni tipologia di alimenti, come illustrato nella tabella.



OGNI GIORNO	Frutta	3 porzioni
	Verdura	almeno 2 porzioni
	Cereali	1 porzione ad ogni pasto principale
	Latte o yogurt	2 porzioni
	Formaggio grattugiato	(come Grana Padano DOP) 1-2 cucchiaini (10g) per dare sapore ai primi o uso gastronomico
	Frutta secca	noci, mandorle, nocciole, pistacchi: un pugno (10-20 gr)
	Acqua	almeno 2-2,5 L
SETTIMANALE	Pesce	2 o più porzioni
	Carne	2 porzioni (bianca o rossa)
	Formaggio	stagionati (come il Grana Padano DOP) 2 volte a settimana 50/60 g oppure freschi 100 g al posto di carne o uova
	Uova	2-4
	Legumi	3-4 porzioni
	Carne conservata/salumi/affettati	massimo 1 porzione
	Dolci	meno di 1 porzione

Ricorda di condire o cucinare con l'olio extravergine d'oliva e di consumarne 25 grammi al giorno: in questo modo garantirai il fabbisogno di vitamina E e di importanti antiossidanti.

La quantità standard delle porzioni la trovi nelle tabelle di pag. 27-28-29

LA TUA DIETA

DA RICORDARE

- ✓ Controllare il peso una volta alla settimana e il girovita una volta al mese. Un aumento di peso o di girovita può influire sulla tua glicemia e aumentare la pressione arteriosa.
- ✓ Se riscontri aumenti costanti e significativi, rivolgiti al medico.



PASTI DELLA GIORNATA	% KCAL GIORNALIERE
Colazione	20-25%
Spuntino	5-10%
Pranzo	35-40%
Merenda	5-10%
Cena	30-35%

Quante calorie

Il calcolo di quanta energia occorre al nostro organismo per vivere dipende dal metabolismo basale, che varia secondo il sesso, l'età, il peso, l'altezza ed anche la quantità di attività fisica svolta durante la giornata (**bilancio energetico**). In pratica, non mangiare di più di quanto consumi.

Frequenza degli alimenti

La giornata alimentare deve essere suddivisa in 3 pasti principali: colazione, pranzo e cena, con l'eventuale aggiunta di uno spuntino e una merenda. L'apporto calorico giornaliero dovrebbe essere ripartito come descritto nella tabella a sinistra.

Come cucinare

D'abitudine si dovrebbe cucinare cercando di perdere il minor numero di nutrienti possibili, in particolare le vitamine e i minerali, ma anche di non produrre molecole dannose.

- ✓ Cucina a vapore, al forno, alla piastra, cerca di cucinare sempre in tempi più rapidi possibili, friggi raramente.
- ✓ Non usare grassi per cucinare, ma solo olio extravergine d'oliva (a crudo) per condire dopo la cottura.
- ✓ Evita parti bruciate o eccessivamente croccanti (grill) perché contengono molecole cancerogene.
- ✓ Il pesce deve essere ben cotto, se volete mangiarlo crudo o scottato deve essere prima abbattuto.

DA RICORDARE

- ✓ Lo zucchero va consumato con moderazione, meglio non superare i 10 g (2 cucchiaini) nel corso della giornata. Si possono consumare dolcificanti che non contengono aspartame o saccarina.

Colazione

È il pasto d'inizio giornata e **non va mai saltato**. Infatti, fornisce l'energia necessaria a corpo e cervello per tutta la mattinata. Una buona colazione comprende:

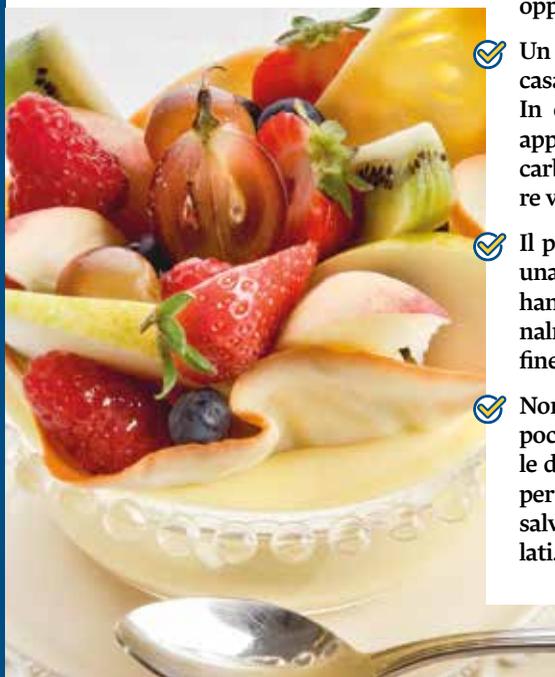
- ✓ Latte intero o scremato o yogurt (o entrambi in proporzione) per l'apporto di proteine.
- ✓ Pane o fette biscottate o cereali, meglio se integrali, ricchi di carboidrati, marmellata o miele o frutta cotta o fresca per gli zuccheri semplici.
- ✓ Se vi piace la colazione salata, un formaggio con pochi grassi o Grana Padano DOP, oppure altri alimenti come carne o uova per l'apporto di proteine. Attenzione al rispetto della frequenza settimanale.
- ✓ Caffè o tè vanno bevuti con moderazione, circa 2-3 in una giornata, mentre sono concessi bevande a base d'orzo o senza caffeina. Evitare bevande zuccherate.
- ✓ Mangiare frutta fresca a colazione è un'ottima abitudine: marmellate o succhi non sostituiscono la frutta fresca, che si può alternare con spremute di agrumi o frullati di frutta fatti e bevuti al momento.





DA RICORDARE

- ✔ È consigliabile bere solo acqua, evitare bevande zuccherate. Nel caso si voglia bere vino o birra, il consumo massimo raccomandato per l'uomo è 2 porzioni al giorno (bicchiere da 125 ml o birra da 33ml) e 1 porzione per la donna.



Pranzo

È il pasto che fornisce maggiore energia ma, per vari motivi, spesso non è consumato nelle giuste quantità. Il pranzo completo si compone di:

- ✔ Un primo a base di cereali che apportano carboidrati (pasta, riso, etc.) e un secondo a base di proteine (carne, pesce, formaggio, etc.), accompagnato da un contorno di verdura.
- ✔ Il primo e il secondo possono anche essere sostituiti da un piatto unico come pasta all'uovo con ragù, pasta ripiena, etc., facendo attenzione ai condimenti.
- ✔ Il pane può sostituire la pasta, ma vanno consumati entrambi in proporzione. La pasta o i cereali e il pane è bene che siano integrali, oppure alternarli con quelli raffinati 50/50.
- ✔ Un piatto unico, spesso consumato fuori casa all'ora di pranzo, sono le "insalatone". In questo caso occorre che gli ingredienti apportino tutti i principi nutritivi (proteine e carboidrati), es.: verdura, tonno, pane, oppure verdura uova o formaggio, pane, olio, etc.
- ✔ Il pranzo si può concludere con un frutto o una macedonia non zuccherata. Se non si hanno particolari problemi di peso, occasionalmente si può mangiare un piccolo dolce a fine pasto.
- ✔ Non mettere il sale in tavola e usane molto poco per cucinare, abituati al sapore naturale degli alimenti. Via libera invece alle spezie per aromatizzare e insaporire le pietanze, salvo problemi di digestione ad esse correlati.

Spuntino e merenda

Mangiare più volte al giorno migliora il metabolismo, inoltre lo spuntino e la merenda non ci fanno arrivare a pranzo o cena con una gran fame.

- ✔ I piccoli pasti danno anche la possibilità di prendersi una breve pausa con un miglioramento dell'umore.
- ✔ È un'occasione per mangiare una delle 3 porzioni di frutta della giornata e per bere anche un po' d'acqua in più del solito.
- ✔ Lo spuntino del mattino è ideale anche per chi non riesce a fare una completa colazione al mattino, per esempio mangiare uno yogurt oppure bere un frullato di latte e frutta.



Cena

La cena deve essere meno ricca del pranzo e va consumata almeno 2-3 ore prima di andare letto per non impegnare troppo l'apparato digerente nelle ore notturne.

- ✔ Deve comprendere proteine e carboidrati ed essere limitata nei grassi perché occorrono circa 3 ore per essere digeriti.
- ✔ I passati di verdura, con o senza pasta o riso, possono essere insaporiti con il Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale, che apporta proteine minerali e vitamine.
- ✔ Dopo cena è consigliabile non fare spuntini o spiluccare.
- ✔ Se si soffre di pollachiuria o incontinenza urinaria, non eccedere con i liquidi prima di coricarsi.

COSA NON DOVRESTI TRASCURARE?

Proteine

Per rinnovare e riparare i tessuti occorrono gli aminoacidi essenziali, che si trovano nelle proteine. La quantità giornaliera raccomandata di proteine per una persona adulta è di 0.9 g/kg ma, **a partire dai 60 anni, questa quota tende ad aumentare a 1.1 g/kg** al fine di contrastare la perdita di massa muscolare (sarcopenia). Secondo i principi dell'equilibrata alimentazione, le proteine dovrebbero provenire per 1/3 da alimenti di origine animale, come carne, pesce, uova, latte e derivati, per 2/3 da alimenti di origine vegetale, come cereali, legumi e frutta secca. Maggiori quantità di proteine, o integratori di aminoacidi, non fanno aumentare i muscoli e sono anzi controindicate.



Calcio e vitamina D

La carenza di calcio e vitamina D negli over 65 è più frequente con conseguente aumento del rischio di osteoporosi, fratture (anche da traumi di lieve entità) e perdita dei denti.

DA RICORDARE

- ✓ 1 donna su 3 e 1 uomo su 5 subiscono una frattura delle ossa dopo i 50 anni.
- ✓ Il 50% circa delle donne con più di 65 anni subisce una frattura dovuta all'osteoporosi, il 35% circa delle quali a carico delle vertebre.
- ✓ La pelle può sintetizzare la vitamina D se esposta ai raggi del sole. D'estate tra le 11:00 e le 16:00, bastano 10 o 15 minuti al giorno senza protezione, trascorsi i quali è assolutamente necessaria la protezione anti UV per evitare danni anche gravi alla pelle. D'inverno la pelle si deve esporre al sole quando possibile, utilizzando le dovute precauzioni.



Dove si trova il calcio biodisponibile

A parità di peso, il calcio è presente in quantità maggiore in latte e derivati rispetto ai vegetali. La biodisponibilità del calcio contenuto in latte e derivati è generalmente maggiore rispetto a quella degli alimenti vegetali. Il calcio è contenuto anche nel latte delattosato e in grande quantità nel Grana Padano DOP, che è naturalmente privo di **lattosio**. Anche l'acqua del rubinetto contiene calcio, tra quelle minerali è preferibile scegliere quella con oltre 200 mg di calcio per litro.



Calcio e calorie

Molti over 65 non mangiano latte e latticini per paura d'ingrassare, rinunciando così alla più importante fonte di calcio e agli altri importanti nutrienti del latte. Il grasso si può limitare preferendo latte e yogurt parzialmente scremati e formaggi con minori quantità di grasso a parità di calcio.



ALIMENTI	QUANTITÀ (g)	CALCIO (mg)	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CALORIE (kcal)
GRANA PADANO DOP	50	600	16	14	196
Pecorino	98	600	25	31	384
Mozzarella di vacca	170	600	32	33	430
Formaggino	140	600	16	38	433
Stracchino	106	600	20	27	318
Yogurt bianco parzialmente scremato	500	600	17	8	215
Latte parzialmente scremato	500	600	17	7	230

Fonte: INRAN



Vitamine, B e B12

La carenza di vitamine del gruppo B può provocare stanchezza e astenia perché queste vitamine sono attive nel trasformare proteine, grassi e zuccheri in energia.

La carenza di B12, frequente negli over 65, ha conseguenze sulla maturazione dei globuli rossi e sulle funzioni del sistema nervoso, oltre al fatto che aumenta il rischio di osteoporosi.

Acidi grassi Omega 3

La carenza di grassi polinsaturi, di cui fanno parte gli Omega-3, aumenta il rischio cardiovascolare, più frequente in uomini e donne dopo i 50 anni. Intervengono nel controllo del colesterolo LDL (o cattivo), nella riduzione dei trigliceridi nel sangue e nella prevenzione di alcuni tumori. Agiscono positivamente diminuendo diversi fattori di rischio quali formazioni di coaguli nel sangue, ipertensione, etc. Il giusto apporto di Omega-3 favorisce l'efficienza delle attività del cervello, nervi e muscoli.

DA RICORDARE

Studi scientifici hanno dimostrato che assumendo il 20% delle kcal giornaliere da latte, formaggio e gelato, non aumentano i livelli di colesterolo totale e LDL.

Colesterolo

Per tenere il colesterolo sotto controllo, salvo problemi di colesterolemia familiare, si devono tenere presenti tre differenti valori: il totale, l'HDL (detto anche buono) e l'LDL (detto anche cattivo). Quest'ultimo è il valore che più di tutti va tenuto nei limiti perché tende ad accumularsi nei vasi, aumentando così il rischio cardiovascolare. Il colesterolo è indispensabile perché parte della membrana cellulare, il fegato ne produce la maggiore quantità necessaria all'organismo, mentre quella minore viene introdotta attraverso gli alimenti. Tuttavia, con un'equilibrata alimentazione, il colesterolo presente negli alimenti non può produrre danni alla salute (ipercolesterolemia familiare). Per tenere sotto controllo il colesterolo, salvo diversa prescrizione medica, possono non essere necessari né farmaci né integratori, ma una varia ed equilibrata alimentazione.



COLORE	ALIMENTO	ANTIOSSIDANTI
Orange	Limoni, mandarini, arance, pompelmi, melone, albicocche, pesche, nespole, zucca, carote, peperoni, etc.	Flavonoidi, carotenoidi e vitamina C.
Red	Peperoni, pomodori, rape, ravanelli, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole, etc.	Licopene e antocianine.
White	Aglione, cavolfiore, cipolla, finocchio, mele, pere, porri, sedano, etc.	Polifenoli, flavonoidi, potassio, vitamina C, selenio.
Purple	Melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, susine, uva nera, etc.	Antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio.
Green	Asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, kiwi, etc.	Clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina.



Radicali liberi e antiossidanti

I radicali liberi sono molecole di scarto della produzione di energia, quindi inevitabili, ma possono anche derivare da eccessiva esposizione al sole, inquinamento, scorretta alimentazione, stress, attacchi batterici o virali. L'eccesso di radicali liberi può danneggiare e distruggere le nostre cellule. Gli antiossidanti combattono i radicali liberi e difendono le cellule. Possono essere vitamine, minerali o altre sostanze contenute negli alimenti, come i polifenoli dei vegetali. Con la varia ed equilibrata alimentazione si assumono tutti gli antiossidanti di solito necessari (vedi tabella sotto), ma in alcuni casi il medico può prescrivere degli specifici integratori.

Problemi legati all'alimentazione

✓ La cattiva digestione non va sottovalutata: può essere causa di malattie gastroenteriche, portare a malnutrizione e ridotto assorbimento di calcio e di altri nutrienti importanti. La digestione può essere facilitata se il cibo necessario è frazionato in 5 pasti giornalieri.

✓ La difficoltà a deglutire (disfagia) porta spesso all'assunzione di alimenti semi-solidi o liquidi che non sempre garantiscono un corretto introito di nutrienti e, anzi, possono indurre malnutrizione. In caso di necessità, rivolgiti al tuo medico di fiducia.

✓ Se soffri di stitichezza, alcune indicazioni alimentari possono migliorare il transito intestinale come bere molta acqua, mangiare tanta verdura cruda e cotta, cereali integrali e legumi, oltre a praticare una costante ed adeguata attività fisica. Il tuo medico potrebbe anche consigliarti un integratore a base di fibra.



DA RICORDARE

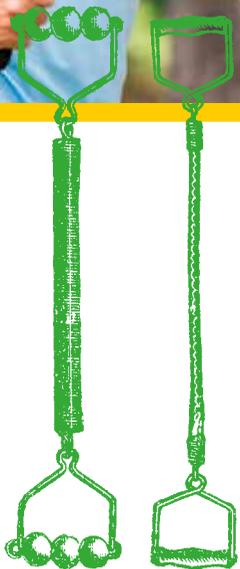
✓ L'attività fisica è come una medicina, se ne fai troppo poca non serve, se ne fai troppa fa male.

MUOVITI, MUOVITI, MUOVITI

La maggioranza delle persone fa una vita sedentaria senza rendersi conto che l'attività fisica è un fattore di benessere e prevenzione delle malattie non sostituibile, nemmeno con l'equilibrata alimentazione. L'organismo umano è una macchina perfetta che deve mantenersi in **allenamento anche dopo i 65 anni** per evitare l'invecchiamento precoce. L'attività migliore a questa età è quella aerobica (bassa intensità e lunga durata), ma anche esercizi di rinforzo muscolare possono dare benefici.

I vantaggi dell'attività fisica

- ✓ Rallenta la perdita della massa muscolare;
- ✓ Favorisce l'assorbimento dei nutrienti che servono a rinforzare lo scheletro;
- ✓ Favorisce la perdita di peso;
- ✓ Fa diminuire la fatica, in ogni occasione;
- ✓ Aiuta la funzionalità intestinale;
- ✓ Ostacola la ritenzione idrica a livello degli arti inferiori;
- ✓ Protegge da malattie come ipertensione, infarto, ictus cerebrale e non solo;
- ✓ Aiuta a regolarizzare la glicemia;
- ✓ Riduce il rischio, anche del 50%, di sviluppare diabete di tipo 2 e alcuni tumori;
- ✓ Migliora il tono dell'umore, rilassa e riduce gli effetti della depressione.



Le regole per un'attività fisica benefica

Usa l'auto, lo scooter, l'ascensore, etc. meno che puoi, cammina, vai in bici, fai le scale. Ciò che conta veramente è organizzare un programma di attività fisica che abbia come obiettivi il miglioramento delle condizioni di salute e il controllo del peso. Prima però ricorda:

- ✓ Fai una visita medica per l'idoneità a ciò che vuoi fare, in particolare se hai problemi cardiovascolari o muscoloscheletrici.
- ✓ Per i cardiopatici è necessario un ECG (elettro-cardiogramma) sotto sforzo per determinare intensità e frequenza massime.
- ✓ Se parti da sedentario, procedi in modo graduale.
- ✓ Tra le attività consigliate, scegli quelle più divertenti.
- ✓ Lavora, ma dosa la fatica in maniera appropriata.
- ✓ Rispetta il bilancio energetico, non mangiare di più di quanto consumi.
- ✓ Se scegli attività all'aperto, faciliti l'assorbimento della vitamina D.

Attività aerobica: camminare e pedalare

Se non hai problemi rilevanti agli arti inferiori, camminare o pedalare darà tanti benefici alla tua salute e anche alle tue articolazioni. Camminare o pedalare allunga la vita ed è utilissimo per smaltire i grassi accumulati. Per ottimizzare e rendere efficace l'attività devi prestare attenzione a 2 fattori:

1. La durata dell'attività
2. L'intensità e il ritmo

DA RICORDARE

- ✓ Fino a circa 20-30 minuti di allenamento, consumi lo zucchero che hai nel sangue (glucosio). Dopo inizi a consumare il grasso di deposito, quello che conta veramente per dimagrire.
- ✓ In discesa non correre, potresti avere problemi alle articolazioni (ginocchia, vertebre etc.)



Consigli pratici: camminare

- ✓ Scegli un percorso possibilmente pianeggiante e meno trafficato possibile.
- ✓ Metti scarpe apposite ed eventualmente plantari.
- ✓ Inizia lentamente (5-10'), aumenta progressivamente il ritmo fino a trovare la giusta intensità. Se ti viene il fiatone, rallenta.
- ✓ La velocità di 4-6 km orari è più che sufficiente per la media delle persone della tua età.
- ✓ Allenati per 30' alla volta o più, se le tue condizioni lo permettono. Cerca di camminare almeno 150 minuti a settimana, 300 l'ideale.

Consigli pratici: pedalare

- ✓ Scegli un percorso pianeggiante e con salite non ripide e brevi, se ti viene il fiatone scendi e vai a piedi.
- ✓ Usa una buona bicicletta, anche da corsa, preferendo un manubrio dritto che non ti faccia incurvare troppo la schiena. Metti il casco. Anche una bici da camera va bene.
- ✓ Con una buona bici, un'intensità aerobica giusta la si ottiene con una media di 15-20 km ora.
- ✓ Allenati per 2-5 ore a settimana, suddivise in 3-5 allenamenti (mezz'ora al giorno) con intervalli preferibilmente non superiori alle 48 ore.



DA RICORDARE

- ✓ Per una buona attività aerobica conta di più la durata che la velocità.

**Consigli pratici: nuoto e sport**

- ✓ Il nuoto è un'attività aerobica se è fatto a bassa intensità e lunga durata, tempo e sforzo consigliati sono simili a camminare o pedalare.
- ✓ Per chi ha problemi alle articolazioni, il nuoto è l'attività preferibile, ma vanno bene anche esercizi in acqua come l'aquagym.
- ✓ Ogni sport (corsa, tennis, sci, calcio, basket, volley, etc.) richiede capacità specifiche che solo un esperto allenatore può insegnare per evitare danni all'apparato muscoloscheletrico e non solo.
- ✓ Lo sport ha spesso implicazioni agonistiche che possono portare a sforzi eccessivi e dannosi.
- ✓ Non sottovalutare mai dolori muscoloscheletrici: se compaiono, rivolgeti ad un ortopedico.

CALCOLARE LE PORZIONI

La tabella che segue indica le porzioni standard formulate per ottenere il giusto equilibrio tra i nutrienti. Quantità e frequenze devono essere valutate anche in base alle necessità della persona e ad eventuali patologie presenti, come sovrappeso e obesità, per le quali occorre che la dieta sia prescritta dal medico.



GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard ⁽¹⁾
LATTE E DERIVATI	latte	125 mL
	yogurt	125 g
	formaggio fresco	100 g
	formaggio stagionato	50 g
CARNE, PESCE, UOVA	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	100g
	carne conservata (salumi e affettati)	50 g
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g ⁽²⁾
	uova	50 g
LEGUMI⁽³⁾	legumi freschi o in scatola	150 ⁽²⁾ g
	legumi secchi	50 g

(1) le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).

(2) peso sgocciolato.

(3) legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.

(4) pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.



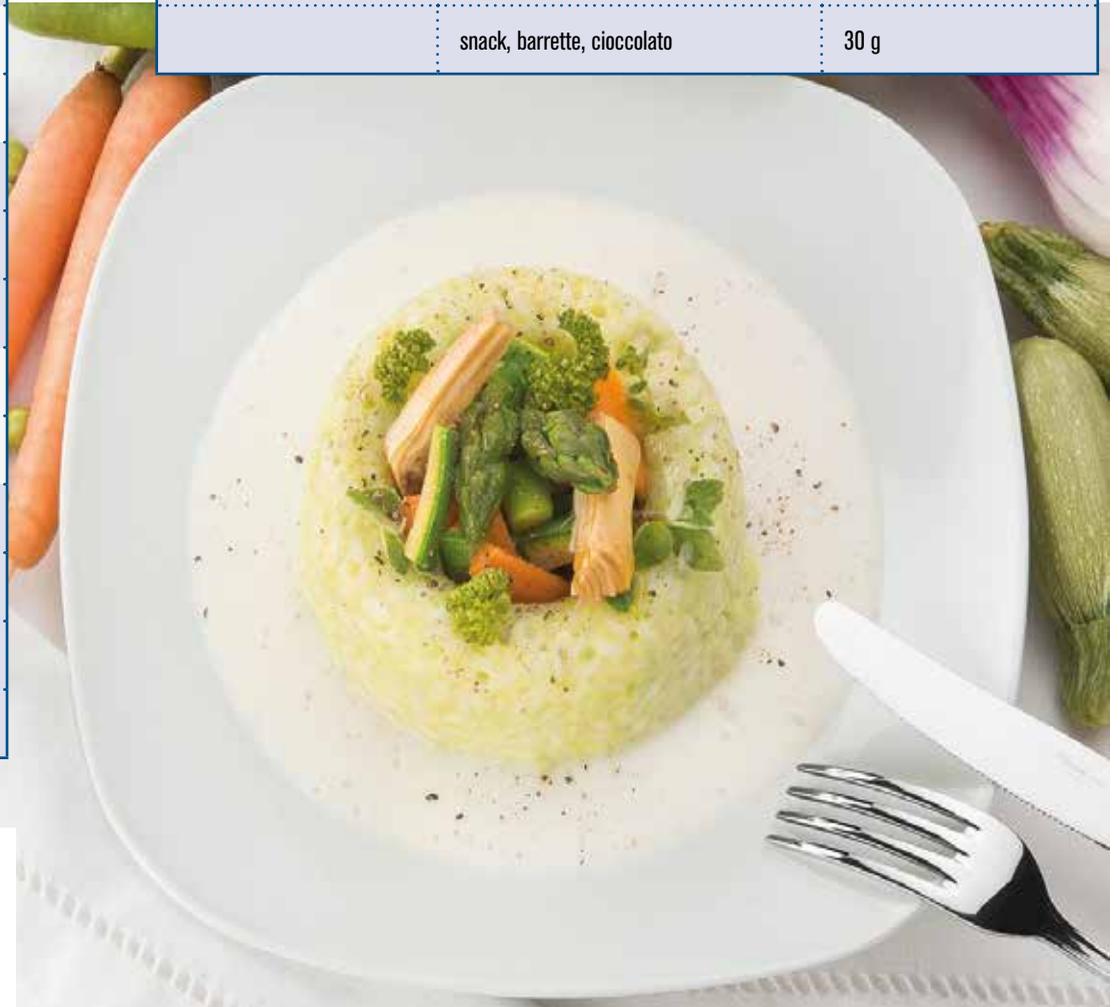
CEREALI E DERIVATI, TUBERI⁽⁴⁾	pane	50 g
	pasta ⁽⁵⁾ , riso, mais, farro, orzo, ecc...	80 g
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc.	30 g
	prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto, biscotti, ecc ⁽⁶⁾ .	50 g / 30 g
	cereali per la colazione	30 g
	patate ⁽⁷⁾	200 g
	VERDURE ED ORTAGGI	insalate a foglia
	verdure ed ortaggi, crudi o cotti	200 g
FRUTTA	frutta fresca	150 g
	frutta secca in guscio	30 g
	frutta secca zuccherina	30 g
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 mL
	burro	10 g
ACQUA	acqua	200 ml
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi, tè freddo, altre bevande analcoliche	200 / 300 mL
	tè caldo	250 mL
	caffè	30/50 mL

(5) pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere 1/2 porzione.

(6) brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

(7) gnocchi di patate: 150 g.

BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 mL
	birra	330 mL
	vermouth, porto	75 mL
DOLCIUMI	zucchero	5 g
	miele, marmellata	20 g
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g
	snack, barrette, cioccolato	30 g



UN ALIMENTO CHE PROMUOVE LA SALUTE

Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte proveniente solo dalla Valle Padana. Ne occorrono infatti ben 15 litri per farne un chilo, ma è meno grasso del latte intero con cui è fatto perché parzialmente decaffeinato durante la lavorazione. Inoltre, questo formaggio è naturalmente privo di lattosio e può quindi fornire tutti i preziosi

nutrienti del latte anche a chi ne è intollerante. Il Grana Padano DOP è utile dopo i 65 anni in quanto aiuta a soddisfare il fabbisogno di importanti nutrienti, tra cui le proteine ad alto valore biologico, per contrastare la fisiologica perdita di massa muscolare, oltre al calcio per contrastare l'osteoporosi.

- ✔ 25 g di Grana Padano DOP (2 cucchiaini da cucina colmi) apportano 98 calorie e solo 27 mg di colesterolo;
- ✔ Le proteine sono in gran parte ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali per contrastare la perdita fisiologica di massa muscolare;
- ✔ In 100g di formaggio ci sono 1.165 mg di calcio altamente assimilabile, quantità non riscontrabile in altri formaggi. Il calcio è un minerale indispensabile per contrastare la progressiva perdita di massa ossea e l'insorgere dell'osteoporosi;
- ✔ Apporta quantità elevate di vitamine del gruppo B, tra le quali la B12, ma anche di antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.

Puoi mangiare con tranquillità e sicurezza il Grana Padano DOP anche in caso di ipertensione, ipercolesterolemia e trigliceridemia, approfondisci sul nostro sito: <https://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI SU ALCUNI NUTRIENTI E ANTIOSSIDANTI CONTENUTI IN 25 GRAMMI DI GRANA PADANO DOP

	Calorie Kcal 98		Proteine g 8,25	Calcio mg 291	Zinco mg 2,75	Selenio µg 3	Vit. A µg 56	Vit. B12 µg 0,75
Apporto di nutrienti e antiossidanti contenuti in 25g di Grana Padano DOP % sui livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - LARN IV revisione 2014								
	Età	Peso kg	%	%	%	%	%	%
Maschi	60 - 74	70	11	29	27	7	11	37
Femmine	60 - 74+	60	12	29	34	7	14	37

La qualità e la genuinità del formaggio sono garantite da costanti controlli che Il Consorzio di Tutela, in collaborazione con il CSQA e il Ministero delle Politiche Agricole, esegue su tutta la filiera: dalla produzione del latte, alla lavorazione e stagionatura nei caseifici, dal confezionamento fino al

punto vendita. Solo il formaggio che supera questi controlli può avere il marchio Grana Padano, marchio riconosciuto con il conferimento (n°1107 del 1996) della D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.



Tutti i giorni sulla tua tavola

Arricchisci di nutrienti e sapore le tue preparazioni gastronomiche:

- ✔ Usalo grattugiato su pasta o riso, nei passati o nei minestrini di verdura, al posto del sale;
- ✔ Consumane 50/60 grammi come secondo piatto, per 2/3 volte a settimana, al posto di carne e 2 uova, accompagnandolo con un contorno di verdura;
- ✔ Utilizzalo per i tuoi spuntini, oppure anche a colazione, in piccole scaglie da 10/15 grammi, insieme a un frutto e un po' di pane.



Consorzio Tutela Grana Padano



Educazione Nutrizionale Grana Padano

Il Consorzio Tutela Grana Padano è impegnato in molte iniziative sociali, tra le quali la diffusione della corretta alimentazione. Il programma “Educazione Nutrizionale Grana Padano” si compone di attività che hanno come obiettivo il miglioramento delle abitudini alimentari e dello stile di vita delle persone.

Sul sito www.educazionenutrizionale.granapadano.it potrai trovare tante informazioni sulla corretta alimentazione e l'attività fisica.

Testi

Pier Danio Forni

Revisione Testi

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell’Alimentazione

Supervisione Scientifica

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienza dell’Alimentazione

Coordinamento Scientifico

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienza dell’Alimentazione

AVVERTENZE

I contenuti di questo manuale sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle scienze dell'alimentazione e sull'attività fisica e non intendono sostituirsi alle raccomandazioni o prescrizioni del medico e/o del personale sanitario. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico o al proprio nutrizionista per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. Il Consorzio Tutela Grana Padano, gli autori e l'editore OSC Healthcare non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.



Copyright 2010-2018
OSC Healthcare re S.r.l.
Bologna, Italy
Tutti i diritti riservati.

mipaft
ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo

“Realizzato con il contributo del Ministero delle
Politiche Agricole Alimentari, Forestali e del Turismo
concesso con il D.M. del 13/07/2018 N. 52133”

