

Alimentazione e anziani: consigli e servizi sul territorio

Le scelte alimentari fatte saggiamente influenzano il benessere quotidiano e lo stato di salute anche in età avanzata. **Le persone over 60 giudicano positivamente il loro stato di salute** e quasi una persona su quattro fa regolarmente attività fisica in Svizzera. E le abitudini alimentari? A cosa serve prestare particolare attenzione in età avanzata? Abbiamo chiesto alcuni consigli a una professionista, la dietista nutrizionista Evelyne Battaglia-Richi, molto vicina ai consumatori (essendo Presidente dell'ACSI) e alla popolazione anziana, facendo parte del Consiglio di Fondazione di Pro Senectute Ticino e Moesano.

Il piacere di mangiare in modo variato, pasti completi, rimane importante per conservare la salute nell'età. Seguire i consigli suggeriti nell'opuscolo pubblicato dalla Confederazione sull'alimentazione equilibrata in età avanzata è il primo passo.

Se il peso tende a salire è bene cercare di mangiare con moderazione, porzioni piccole senza saltare i pasti. Non sempre è indicato dimagrire, ma mantenere stabile il peso è importante. Se dovete o volete dimagrire, anche solo di pochi chili, è utile parlarne con il medico che vi potrà indicare una dietista, terapeuta specializzata per le cure nutrizionali. Chi dimagrisce velocemente e senza le giuste indicazioni e scelte alimentari rischia la malnutrizione, soprattutto nella terza e quarta età.

Se faticate a mantenere il peso, è bene mangiare più spesso e in compagnia. La malnutrizione è una delle cause frequenti di diminuzione del benessere e della salute nella vecchiaia. Saltare i pasti e non fare spuntini è più diffuso tra le persone over 60 rispetto ai giovani adulti e può portare a carenze nell'alimentazione, se diventa un'abitudine. La prima regola è fare 3 pasti completi nella giornata, non abbondanti ma composti in modo corretto con un alimento ricco in proteine abbinato ad un cereale e un po' di verdura o insalata. Un esempio può essere una frittata con patate e verdure bollite di stagione oppure insalata, polenta e formaggio. Per mantenere integro i muscoli che tendono a ridursi con gli anni, non risparmiate sulla frequenza degli alimenti proteici da consumare tre volte al giorno in porzioni moderate variandoli. La frutta e il latte sono ottimi come spuntini. Un esempio può essere una tazza di caffèlatte o magari una frutta e 2-3 noci e un tè o caffè. Se il peso tende comunque a scendere sempre, rivolgetevi al medico.

Gli integratori alimentari vengono assunti da una persona su due over 65. Come lo dice il termine deve "integrare" qualcosa, altrimenti non serve. Con l'età si possono avere carenze nutrizionali, più frequentemente di vitamina D, acido folico e vitamina B12. La vitamina D non si trova naturalmente in molti alimenti e viene da noi prodotta esponendo la pelle al sole. Invecchiando la capacità della pelle di produrre vitamina D è ridotta e si rende necessario un'integrazione con la vitamina D sotto forma di gocce o capsule. Chi segue una dieta speciale per motivi di salute o prende regolarmente vari medicinali può necessitare integratori supplementari specifici, prescritti dal medico, evitando il fai-da-te.

(Fonti: Rapporto Cofa Alimentazione nella vecchiaia 2018 e raccomandazioni nutrizionali per persone adulte in età avanzata, USAV 2019)

Segnaliamo inoltre che l'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persona Anziane) ha realizzato una piattaforma online con consigli e proposte per praticare del movimento e per alimentarsi in modo equilibrato. Tre pomeriggi saranno organizzati sul tema Alimentazione quotidiana: informazioni e consigli utili (vedi date in fondo all'articolo).

Cosa fare se non si ha più la forza di cucinare?

Una soluzione pratica è ricevere un pasto a domicilio: questo servizio fornisce pasti tramite i 20 centri di produzione ubicati in tutto il Cantone. Tramite il formulario di prenotazione, si può richiedere un pranzo caldo ogni giorno dal lunedì al sabato oppure si possono definire i giorni di consegna. Per la domenica e i festivi infrasettimanali è inoltre disponibile un pasto in atmosfera protettiva (freddo), semplice da riscaldare. Tramite l'abbattimento della temperatura subito dopo la cottura e l'inserimento di un gas alimentare per aumentarne la conservazione, questo pasto può essere utilizzato anche per la sera o per quelle zone che non permettono la consegna del pasto caldo per motivi di temperatura. Il menù settimanale viene consegnato con la prenotazione in modo che la persona possa fare la sua scelta. Durante la visita iniziale della coordinatrice vengono anche raccolte diverse informazioni, nello specifico in merito ad allergie e/o intolleranze alimentari o ad eventuali particolarità.

Quanto costa ricevere un pasto a casa propria?

Questo servizio è molto apprezzato e viene spesso consigliato anche dalla rete di aiuti presenti sul territorio (geriatri, assistenti sociali, aiuti domiciliari, ecc.), ad esempio all'uscita da una degenza in clinica per favorire il ritorno in salute del richiedente. Le tariffe sono concordate con l'amministrazione cantonale sulla base della situazione economico-patrimoniale del richiedente (da un minimo di Sfr.11.00 a un massimo di Sfr.18.00 per un pasto caldo, tariffe leggermente inferiori per i pasti freddi) Possono usufruire del servizio tutte le persone in AVS o al beneficio di una rendita di invalidità ma anche le persone temporaneamente inabili dietro presentazione di un certificato medico. Per le persone al beneficio della complementare vengono applicate le tariffe minime e per i coniugi è previsto uno sconto del 25% sul secondo pasto.

Nel 2018 sono state 3'221 le persone che hanno beneficiato del pasto a domicilio, per un totale di 386'000 pasti suddivisi in 118 giri di consegna. Nel corso dell'anno i collaboratori e le collaboratrici impegnati in questa attività sono stati 260 che con grande impegno hanno inoltre osservato e segnalato tempestivamente eventuali stati di bisogno dell'utenza.

Negli anni la cultura del cibo è mutata, questo servizio si è evoluto con essa senza però dimenticare i bisogni dei nostri anziani e il grande valore che il pasto racchiude. Il momento della consegna diventa così un importante contatto sociale per molti di loro e dà valore aggiunto al lavoro che questo servizio offre.

E per chi desidera pranzare in compagnia?

C'è però chi non vuole rimanere solo nel momento del pasto, perlomeno del pranzo. Per trascorrere un momento in compagnia vi sono diverse possibilità. Pro Senectute organizza mensilmente assieme a volontari e volontarie dei pranzi in compagnia al ristorante, a Lugano, Locarno e Novazzano. L'obiettivo è proprio quello di permettere alle persone di trascorrere un pranzo al ristorante in compagnia di altre persone, godendo un momento di convivialità e avendo così anche modo di fare conoscenze e stringere nuove amicizie.

I centri diurni socio-assistenziali per anziani, gestiti da Pro Senectute o da altre organizzazioni, offrono anch'essi la possibilità di pranzare in compagnia dal lunedì al sabato, con menù variati, che seguono le regole di una corretta alimentazione. Questa soluzione permette alla persona di uscire di casa e trascorrere il momento del pranzo in compagnia, ma anche di poter trascorrere delle ore piacevoli in un centro dove vi sono diverse attività organizzate dai coordinatori. Gli indirizzi dei centri diurni nel Cantone sono indicati sul sito www.centridiurni.ch.

Alimentazione quotidiana: informazioni e consigli utili (in collaborazione con l'Associazione PIPA)

Lugano
mercoledì 14.10.2019/ 14.00-16.00
Sede GenerazionePiù,
Via Lambertenghi

Stabio
mercoledì 13.11.2019/14.00-16.00
presso il Municipio

Muralto
mercoledì 11.12.2019/14.00-16.00
Centro regionale Pro Senectute
Iscrizioni obbligatorie allo
091/912.17.17

Contatti:
Pro Senectute Ticino e Moesano,
091/912.17.17
www.prosenectute.org
Evelyne Battaglia-Richi
091/921.15.41
www.mangiasano.ch
(prevenzione incidenti persone
anziane)
www.pipa.ticino.com

Quando cucinare rimane un piacere

Ci sono però anche le persone che vorrebbero cucinare, perché hanno sempre avuto la passione della cucina e non vogliono rinunciare a questa attività che fa bene a mente e corpo, ma hanno difficoltà a recarsi a far la spesa. Anche qui vi sono diversi servizi che possono venire in aiuto. Diversi negozi offrono la possibilità di consegna a domicilio della spesa fatta al negozio. A Lugano con il progetto "La spesa ti pesa", offerto da Saetta verde, è possibile ricevere la spesa a casa portata in modo sostenibile e pagando un contributo modesto. Vi è inoltre la possibilità, per chi è già conoscitore delle nuove tecnologie o ha un parente che può aiutarlo, di fare la spesa online tramite i grandi magazzini che recapitano anch'essi la spesa a domicilio con una piccola maggiorazione di costo.

In conclusione, poco importa come e tramite quale servizio, al centro deve essere posta la propria salute e il desiderio di mantenere una corretta alimentazione mangiando regolarmente in maniera sana e variata. Le possibilità ci sono e occorre solamente organizzarsi o farsi aiutare a farlo.

Avete un problema urgente di salute?

Avete un problema urgente di salute? Se non è una minaccia vitale, potete valutare un'alternativa al Pronto soccorso ospedaliero.

Può capitare a chiunque di avere un improvviso malessere, un'influenza che non guarisce dopo l'assunzione delle prime medicine, un rossore eccessivo causato dalla puntura di un insetto, una slogatura, una ferita, un mal di pancia fastidioso.

Spesso, un po' per abitudine e un po' perché non si ha la piena consapevolezza delle reali alternative presenti sul territorio, si decide di recarsi al Pronto soccorso ospedaliero. Quando una persona si presenta con una problematica urgente, ma non vitale, dev'essere cosciente che potrebbe essere necessario attendere molto tempo prima di essere visitata.

Infatti, com'è giusto che sia, a tutti i casi in pericolo di vita che si presenteranno, verrà concessa priorità assoluta. Recarsi al Pronto soccorso ospedaliero quando non si ha una patologia vitale, significa inoltre intasare e rallentare il servizio pubblico, a discapito di tutti quei pazienti che hanno effettivo bisogno di cure più complesse.

Quali sono i casi che possono essere gestiti al di fuori del Pronto Soccorso pubblico?

In sintesi, i casi urgenti ma non di gravità tale da mettere rapidamente in pericolo la vita del paziente. Una possibile indicazione di massima, per capire se la situazione richiede di andare al Pronto Soccorso ospedaliero, può essere ricavata dalla risposta ad una domanda semplice: sono in grado di andare con la mia autovettura a farmi visitare da un medico oppure farmi portare da un conoscente o viceversa necessito di una ambulanza? Se il problema non è vitale e se sono in grado di guidare o di farmi accompagnare, molto probabilmente non è indispensabile recarsi al Pronto Soccorso ospedaliero.

Se partiamo da questa riflessione, che però va sempre contestualizzata in base ai casi specifici, allora è più facile stabilire quali siano le patologie non vitali che possono essere gestite da un Ambulatorio esterno al Pronto Soccorso, che si tratti di uno studio medico oppure di un poliambulatorio.

Facciamo alcuni esempi concreti: ferite che necessitano di sutura, sindromi influenzali e infiammazione delle vie respiratorie, problemi dermatologici, congiuntiviti, problemi orecchie-naso-gola, dolori addominali, infezioni delle vie urinarie, rimozione dei punti di sutura, piccoli traumi come distorsioni e slogature, etc. Insomma, tutte quelle patologie non vitali che, ripeto, mi consentono di recarmi con l'autovettura da un medico. Questo permette di non intasare il Pronto soccorso ospedaliero inutilmente, consentendo a chi ne ha veramente bisogno di poter usufruire di un servizio ospedaliero sempre più efficiente, permettendo d'altro canto al paziente meno grave di essere visitato più rapidamente, senza però rinunciare ad una visita specialistica competente e di qualità.

Dr. med. Marco Toderi Brancaleone
Specialista in Chirurgia
membro FMH
Responsabile Ambulatorio
Visite Urgenti
Clinica Sant'Anna
Via Sant'Anna 1
6924 Sorengo
+41 (0)91 985 14 28

Biotin-Biomed® forte
In caso di disturbi della
crescita di capelli e unghie
in seguito a carenza di biotina.



biotina.ch

1 compressa 1 volta al giorno

- Diminuisce la caduta dei capelli
- Migliora la qualità di capelli e unghie
- Aumenta lo spessore di capelli e unghie



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.
Disponibile nelle farmacie e drogherie.

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. 12.2016. All rights reserved.