

Alimentazione sana dopo i 60 anni

Le scelte alimentari influenzano il benessere della persona e il suo stato di salute, ad ogni età. Abbiamo un corpo che necessita di energia per funzionare e il cibo ne è la fonte. Esso fornisce sostanze fondamentali per condurre una vita sana. Alimentarsi in maniera equilibrata è importante per rimanere sani, allo stesso modo di quanto lo è una regolare attività fisica.

LAURA TARCHINI

In Svizzera, molte persone anziane sono coscienti di quanto sia importante alimentarsi in maniera sana, lo dimostra uno studio del 2019 (Fonte: *Invecchiare in salute, Ufficio federale della Sanità pubblica, maggio 2019*) che per scoprire se le persone seguono un'alimentazione sana, chiedeva loro quanta frutta e verdura consumano in maniera regolare. Ebbene i risultati rivelano che l'ampia maggioranza della popolazione anziana mangia frutta e verdura ogni giorno: più del 90 per cento delle donne e quasi l'80 per cento degli uomini. Con l'età, il consumo di frutta e verdura aumenta addirittura leggermente.

Questi dati incoraggianti si scontrano però con alcune situazioni che incontriamo nel nostro quotidiano dove la persona, soprattutto se rimasta sola, tende a non aver più voglia di cucinare e a seguire quindi una dieta sana. I casi di malnutrizione tra gli anziani non sono infatti rari e portano a una diminuzione del benessere generale della persona.

In età avanzata, le linee guida nazionali sull'alimentazione consigliano di seguire sempre le regole proposte dalla piramide alimentare, quindi un piatto (sia a pranzo che a cena) composto da un alimento ricco in proteine abbinato ad un cereale e a un po' di verdura o insalata.

Il fabbisogno di proteine, fondamentale per mantenere sani i muscoli, aumenta leggermente in età avanzata e occorre verificare sempre che sia adeguato (si parla di 1g per kg corporeo).

Per alcune persone cucinare è una passione e il tempo "liberato" dagli impegni lavorativi può aumentare la voglia di creatività in cucina, di dedicarsi alla preparazione di piatti vari e ricercati. Purtroppo non per tutti è così: capita infatti che un lutto, per esempio la perdita del coniuge, faccia perdere la voglia di cucinare unicamente per sé stessi, in questi casi la propria alimentazione può risentire le conseguenze.

In queste situazioni, il primo consiglio è di cercare una soluzione pratica adatta alla propria situazione. Potrebbe essere la scelta di un ristorante dove si può mangiare un menù sano e variato. In questo caso, si può pensare di organizzare uno o più pranzi in un esercizio pubblico in maniera regolare insieme ad un amico e a un parente. Questo aiuta anche a mantenere dei ritmi nella propria settimana, cosa molto importante per chi rimane solo.

Per chi desidera un po' di compagnia, vi è la possibilità di frequentare un centro diurno socio-assistenziale

(come quello di GenerazionePiù a Lugano) dove viene offerta la possibilità di consumare un pasto sano insieme ad altre persone e approfittando anche delle interessanti attività svolte nel centro.

Il consiglio che diamo sempre alle persone che non cucinano più, o che sono rimaste sole e non lo sanno fare, è quindi sempre quello di uscire di casa quando la salute lo permette. Uscire è benefico alla salute e permette di poter incontrare altre persone.

Vi è però chi preferisce mangiare a casa propria perché abituato così. In questo caso si può richiedere un pasto a domicilio tramite l'apposito servizio della nostra Fondazione, servizio ben radicato sul territorio che nel 2020 ha consegnato quasi 500'000 pasti a oltre 4000 persone over 65 nel Cantone. Il sistema è flessibile, si può richiedere un pranzo caldo dal lunedì al sabato o definire solo alcuni giorni della settimana. La tariffa è stabilita dal Cantone e dipende dalla situazione patrimoniale del richiedente, va da un minimo di CHF 11 a un massimo di CHF 18 per il pasto caldo (costi leggermente inferiori per i pasti freddi da riscaldare).

L'invito è quindi di prendere sul serio la propria alimentazione, pilastro fondamentale per una buona salute, scegliendo la modalità giusta per mantenerla sana e variata. Questo va fatto anche prediligendo gli alimenti (frutta e verdura) di stagione e i prodotti locali. ■

Agenda Sezionale Bellinzese

➔ **Venerdì 28 maggio 2021 ore 14.30:** siamo intenzionati a riprendere con il CORO presso l'Oratorio di S. Antonino. Seguirà una piccola merenda offerta.

➔ **Venerdì 11 giugno 2021 ore 16.00:** abbiamo organizzato una Messa per i nostri cari defunti a cui

seguirà uno spuntino (offerto) presso la Chiesa di S. Antonino.

Iscrizioni entro il 7 giugno a Tatiana: 091 8292005 o 079 7565500

➔ **Venerdì 17 settembre 2021 ore 15.00:** ci sarà l'assemblea ordinaria presso l'Oratorio di S. Antonino a cui seguirà uno spuntino.

Iscrizioni entro il 13 settembre a Tatiana: 091 8292005 o 079 7565500

Vi ricordiamo che, visto il particolare momento che stiamo vivendo, è molto importante la vostra iscrizione.