

# Spesa a domicilio e alimentazione sana durante la pandemia

di Laura Tarchini\*

► L'arrivo della seconda ondata della pandemia ha imposto nuove limitazioni a tutta la popolazione. Dal 9 novembre la nostra Fondazione ha sospeso tutte le attività di gruppo (sport, corsi, incontri di vario genere) che avevano permesso alle persone di incontrarsi nuovamente, con le misure di protezione necessarie, dopo lo stop forzato di marzo. Le persone hanno compreso benissimo la situazione e si sono adattate trovando alternative per esempio fare lunghe camminate all'aria aperta, magari in compagnia ma sempre con le giuste distanze, nell'attesa che la situazione migliori e si possano riprendere le attività di gruppo.

A fine novembre è stato riattivato il servizio spesa a domicilio. Esso era stato avviato la prima volta in marzo, durante la prima ondata. In quella prima fase era stato esteso a molti beneficiari, visto anche il divieto di accedere ai supermercati per le persone over 65.

Durante la seconda ondata, esso è stato invece destinato unicamente alle persone in difficoltà e che non potevano contare su altri aiuti (famigliari, amici, vicini, ecc.).

In pochi giorni sono stati individuati un'ottantina di volontari (spesso anche persone over 65 in buona salute) che si sono messi a disposizione sul territorio cantonale di chi si trova nel bisogno.

Un servizio utile per le persone particolarmente fragili, con malattie o difficoltà motorie e che non se la sentono in questo periodo particolare di recarsi nei negozi.

In questo modo abbiamo potuto offrire sostegno a quelle persone che non sono in grado di soddisfare in modo autonomo i propri bisogni di approvvigionamento di alimentari. Una spesa settimanale che ha permesso a molte persone di continuare a cucinare in maniera sana anche durante questo periodo delicato.

Seguire un'alimentazione sana è molto importante anche nella terza età. Con questo non si pensa soltanto a un consumo adeguato di frutta e verdura, ma rispettare anche altri principi: sale e zucchero in dosi moderate, un equilibrio in ogni pasto dei vari gruppi alimentari quali carboidrati, proteine, vegetali e frutta. Occorre inoltre apportare una quantità di alimenti in funzione



sia dell'età che del dispendio fisico. Oltre a questo, va sempre ribadito (anche durante l'inverno, quando la sensazione di sete è meno presente) l'importanza di bere a sufficienza: ogni giorno una persona dovrebbe bere almeno un litro d'acqua (o altre bevande non zuccherate).

Per garantire un'alimentazione equilibrata ed adeguata, la nostra Fondazione dispone di un servizio pasti presente in modo capillare sul territorio e che è stato di grande sostegno durante la pandemia.

Questo servizio fornisce pasti tramite i 21 centri di produzione ubicati in tutto il Cantone. 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. 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. Durante il contatto iniziale della coordinatrice vengono raccolte diverse informazioni, nello specifico in merito ad allergie e/o intolleranze alimentari o ad eventuali particolarità. È un servizio molto apprezzato e viene spesso consigliato anche dalla rete di aiuti presenti sul territorio (geriatri, assistenti sociali, 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 della persona che lo richiede.

Durante i mesi della pandemia il servizio ha aumentato notevolmente il numero di beneficiari: se a fine 2019 abbiamo sfiorato i 400'000 pasti serviti a 3'343 persone, nel 2020 si prevede di sfiorare i 500'000 pasti andando a superare le 4'000 persone servite.

\*responsabile comunicazione  
e marketing  
Pro Senectute Ticino e Moesano

**Per informazioni:**

[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org), 091 912 17 17

