

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro



# LA NUTRIZIONE NELL'ANZIANO

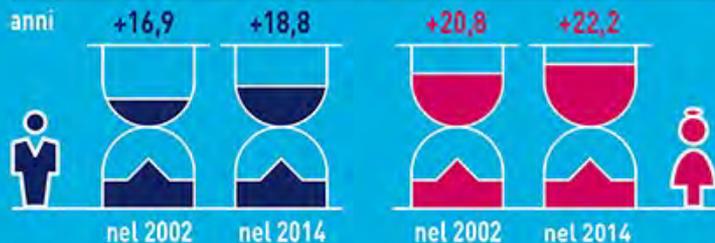
Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

# Gli anziani in Italia

## Popolazione di 65 anni e più



## Speranza di vita a 65 anni



# #over65

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Gli anziani in Italia

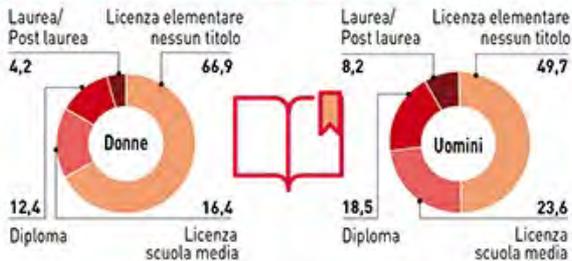
## Stato civile

Donne e uomini over 65 per stato civile, valori percentuali all' 1.1.2015

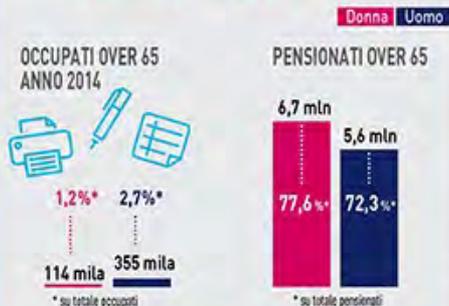


## Istruzione

Donne e uomini over 65 per titolo di studio, valori percentuali anno 2014



## Lavoro e pensione



REDDITO PENSIONISTICO ANNUO LORDO OVER 65 ANNO 2013



INDICE DI DIPENDENZA DEGLI ANZIANI



## Stili di vita e salute

Persone di 65-74 anni, valori percentuali anno 2014



## Consumi culturali

Persone di 65-74 anni, valori percentuali anno 2014



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Gli anziani centenari



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

- In costante crescita (più degli 85enni)
- Negli USA 1/10000
- 3 milioni (baby boomer)
- Bassa comorbidità (malattie cardiovascolari, demenza, diabete e stroke)
- 90% sono indipendenti a 90 anni
- 75% sono indipendenti a 95 anni

- In Italia erano circa 15000 nel 2007

Tutto è relativo

*“Prendi un ultracentenario che rompe uno specchio: sarà ben lieto di sapere che ha ancora sette anni di disgrazie”*

Albert Einstein

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Perché si invecchia?

I fattori che incidono maggiormente sull'invecchiamento sono l'ambiente e l'usura del nostro organismo

L'invecchiamento è determinato per un 25% da fenomeni genetici e solo per il 6% dalla longevità dei genitori

L'ereditarietà e la predisposizione genetica incidono poco sulla longevità

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Modificazioni nell'organismo dell'anziano

Rallentamento del  
metabolismo

Apporto di nutrienti  
appropriato e specifico

Diminuzione della  
massa muscolare

Riduzione del 20-30% del  
fabbisogno energetico

Cambiamenti dello  
stile di vita

Alterazione del  
gusto

Ridotta attività  
fisica

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Modificazioni nell'organismo dell'anziano

Modificazioni  
Morfologiche

Modificazioni  
psicologiche



Modificazioni  
fisiologiche

Modificazioni biochimiche

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

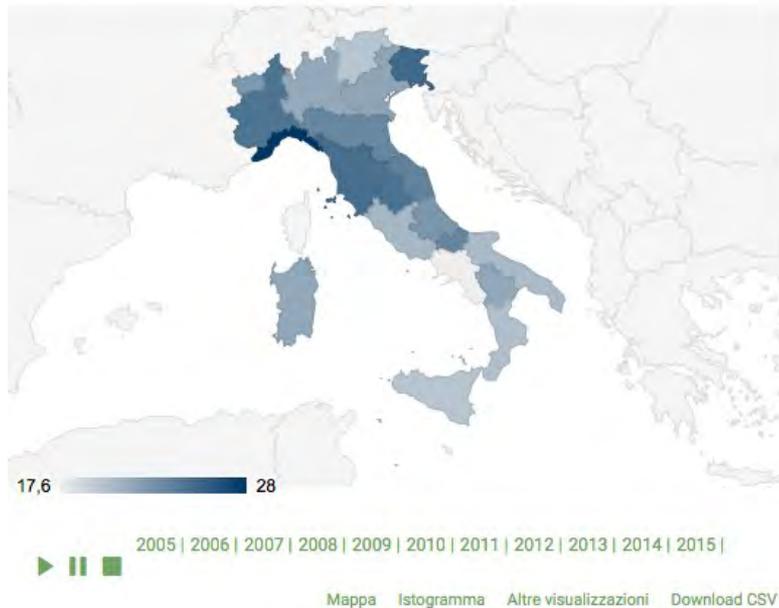
Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Vecchio non significa malato



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Popolazione 65 anni e più (valori percentuali) - al 1° gennaio 2015



Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Invecchiamento della popolazione

È il più importante fenomeno demografico del 20° secolo

L'Italia è tra i paesi più vecchi dell'Europa

Riguarda tutti i paesi sviluppati e anche quelli in via di sviluppo

Aumentano gli ultraottantenni, si affacciano i 90enni e i centenari

In Italia attualmente il 17% della popolazione ha più di 65 anni.

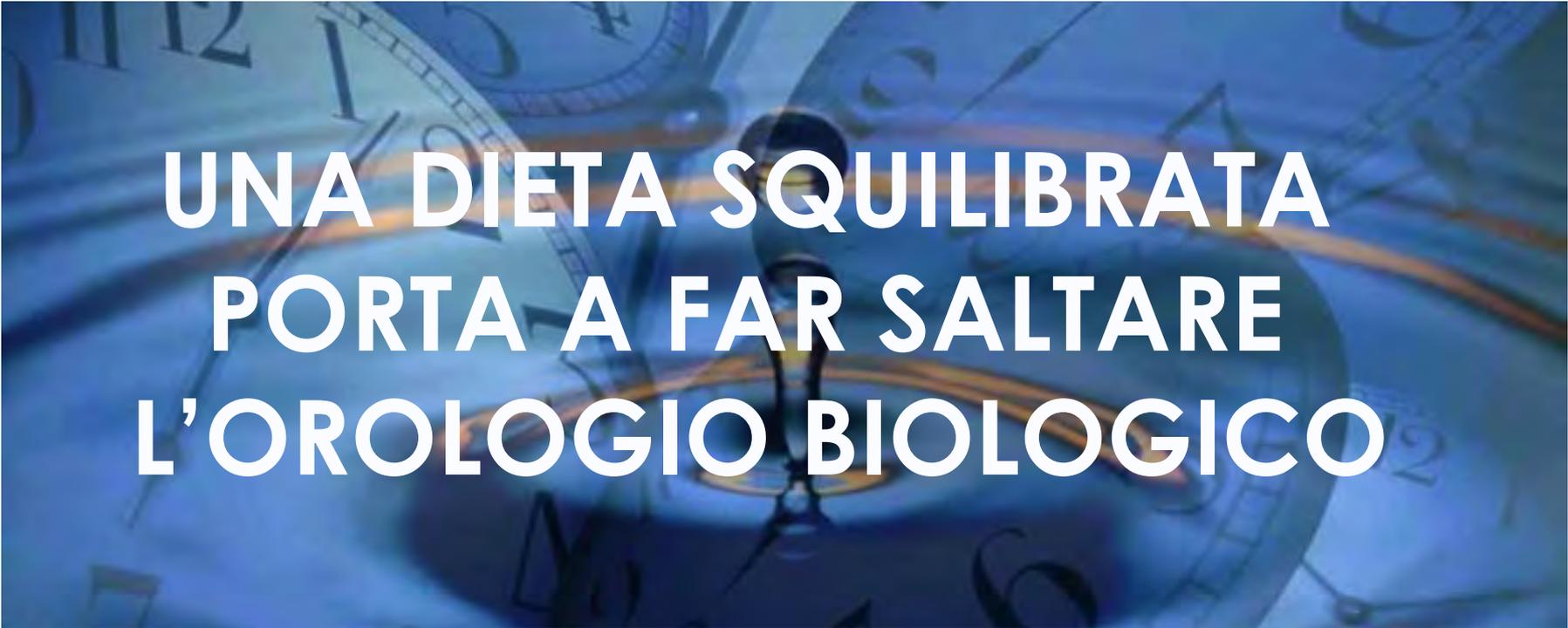
In Lombardia il 20% della popolazione ha più di 65 anni

Nel 2050, di fronte a un decremento della popolazione (55 milioni vs. i 60 di adesso) si assisterà a un aumento della via media con un aumento degli ultra 65enni a oltre il 25% della popolazione

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

Invecchiamento della popolazione



# UNA DIETA SQUILIBRATA PORTA A FAR SALTARE L'OROLOGIO BIOLOGICO

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

Invecchiamento della popolazione

GLI ELEMENTI PRINCIPALI  
PER MANTENERE IN PERFETTA FUNZIONE  
QUESTO OROLOGIO  
SONO UNA  
**BUONA NUTRIZIONE E IL MOVIMENTO**

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

Invecchiamento della popolazione

LA DIETA DELL'ANZIANO  
NON E' DIVERSA DA QUELLA  
DEL GIOVANE

**La dieta deve essere equilibrata**

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# L'alimentazione nell'anziano deve prevedere

## **TRADIZIONE**

Piatti locali che scandiscono le stagioni, le festività e le ricorrenze

## **PIACERE**

Sapori (dolce, salato...) odori, forma, modalità di cottura...

## **SALUTE**

Apporto calorico, principi nutritivi e diete specifiche

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Linee guida per una sana alimentazione

Controlla il **peso** e mantieniti attivo

**Bevande alcoliche:** se si con moderazione

Quanti **grassi**, quali grassi

**Zuccheri e dolci:** come e quanti

Come e perché **variare**

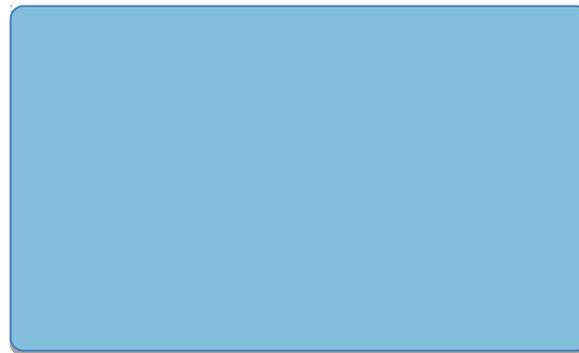
Più **cereali**, legumi e ortaggi

Il **sale:** meglio non eccedere

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Preparazione e cottura dei cibi



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Cosa si intende con il termine nutrienti?



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Cosa si intende con il termine nutrienti?

## MACRONUTRIENTI

- ✓ Proteine
- ✓ Grassi insaturi
- ✓ Carboidrati
- ✓ Fibre

## MICRONUTRIENTI

- ✓ Vitamine
- ✓ Minerali

## ANTINUTRIENTI / ALLERGENI

- ✓ Fitati
- ✓ Lectine

## COMPOSTI FITOCHEMICI

- ✓ Antiossidanti

## REAZIONI METABOLICHE



- ✓ Utilizzo nutrienti
- ✓ Reazioni immunitarie
- ✓ Equilibrio ormonali
- ✓ Processi di detossificazione

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Nutrienti

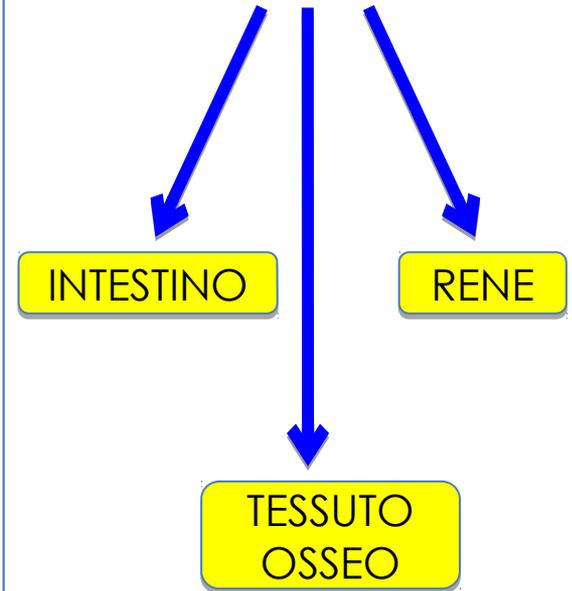
## VITAMINA A

Svolge un'azione protettiva delle mucose e degli epitelii in genere, concorrendo a potenziarne il valore di barriera alle infezioni. Favorisce inoltre la crescita e lo sviluppo scheletrico

## VITAMINA D

Regola il bilancio del calcio dell'organismo aumentando il livello ematico attraverso un aumento dell'assorbimento intestinale. La maggior quantità di calcio disponibile viene immagazzinata nelle ossa

## AZIONI DELLA VITAMINA D



## VITAMINA E

Influisce sulla stabilizzazione delle membrane cellulari e dei depositi di grasso. Inoltre ricopre un ruolo importante nella biogenesi di alcuni organi intracellulari

## VITAMINA C

La vitamina C è importante per il corretto funzionamento del sistema immunitario e la sintesi di collagene nell'organismo. Il collagene rinforza i vasi sanguigni, la pelle, i muscoli e le ossa. Inoltre è un potente antiossidante

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Possibile significato positivo nell'uso di micronutrienti nella depressione

LA **DEPRESSIONE** è associata alla carenza di neurotrasmettitori quali **serotonina, dopamina, norepinefrina**, i farmaci anti depressivi in uso agiscono alimentandone la concentrazione.

**Ci sono mezzi naturali per aumentare la biodisponibilità di questi trasmettitori :**

## **TRIPTOFANO**

precursore della Serotonina  
alcuni alimenti ne sono ricchi:

**TOFU, SEMI DI ZUCCA,  
SESAMO, MANDORLE, NOCI,  
FAGIOLI, CEREALI, INTEGRALI,  
DATTERI, FICHI SECCHI,  
BANANE, TACCHINO**

## **VIT. B6**

anch'essa implicata nella  
sintesi di serotonina.

Si trova in:

**AVOCADO, AVENA, GRANO  
SARACENO, COZZE, GAMBERONI,  
ARAGOSTA**

## **VIT. B12** (Acido Folico)

magnesio sintesi di  
dopamina:

**LEGUMI, FOGLIE VERDI,  
LENTICCHIE**

**LA CARENZA SALI DI ZINCO  
ASSOCIATA A DEPRESSIONE:  
ZUCCA**

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Sali minerali

Sono elementi chimici che svolgono una complessa serie di funzioni necessarie per il corretto funzionamento dell'organismo. In piccole quantità devono essere introdotti giornalmente con l'alimentazione. A differenza delle vitamine, i sali minerali non vengono danneggiati dalla luce e dal calore ma si disperdono parzialmente nell'acqua di cottura.

I sali minerali si distinguono in:

## MICROELEMENTI

Ferro, zinco, iodio, rame, fluoro, manganese, cromo, selenio, cobalto, molibdeno, ecc.

## MACROELEMENTI

Calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro, ecc.

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Macroelementi

## SODIO

Svolge un'azione di regolazione dell'equilibrio acido-base e del bilancio idrosalino ed è fondamentale per il funzionamento del sistema nervoso

## POTASSIO

Interviene nella trasmissione nervosa e nella regolazione dell'equilibrio acido-base e del bilancio idrosalino

## CALCIO

Stimola muscoli e nervi e interviene nella coagulazione del sangue. Inoltre svolge attività di tipo enzimatico ed è un elemento strutturale di ossa, denti e cellule

## FOSFORO

Rappresenta il componente dei legami di fosfato ricchi di energia ed è un elemento strutturale di ossa, denti e cellule

## CLORO

Regola il bilancio idrico e nei fenomeni digestivi nello stomaco (acido cloridrico)

## MAGNESIO

Funge da attivatore enzimatico ed agisce da modulatore dell'attività elettrica della muscolatura

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Calcio

## AZIONI METABOLICHE DEL CALCIO

- ✓ **EXTRACELLULARI**
  - ✓ Mineralizzazione ossea
  - ✓ Coagulazione
  - ✓ Eccitabilità neuromuscolare
- ✓ **INTRACELLULARI**
  - ✓ Attivazione neuromuscolare
  - ✓ Contrazione muscolare
  - ✓ Secrezione ormoni
  - ✓ Secondo messaggero per ormoni e fattori di crescita
  - ✓ Regolazione trascrizione genica e attività metaboliche

## CIBI RICCHI IN CONTENUTO DI CALCIO



### FORMAGGI

Max parmigiano: 1300 mg/100 g,  
pecorino: 1200 mg/100 g)



LATTE 120 mg/100 g



### ORTAGGI

Max cavolo 179 mg/100 g



### PESCE

Max sarde 150 mg/100 g,  
polpo 144 mg/100g



### FRUTTA SECCA

(mandorle 234 mg/100 g  
Nocciole 250 mg/100 g)

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Microelementi

## ZINCO

È coinvolto nella produzione, deposito e secrezione dell'insulina

## RAME

È un costituente fondamentale degli enzimi coinvolti nel metabolismo del ferro e nella produzione del sangue

## MANGANESE

È indispensabile per il funzionamento di alcuni enzimi

## IODIO

È uno dei principali componenti degli ormoni tiroidei

## CROMO

È parte di alcuni enzimi e viene coinvolto nel metabolismo del glucosio e nel metabolismo energetico

## SELENIO

Svolge la sua funzione in associazione con la vitamina E e protegge la pelle dai danni dell'ossidazione

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Fibre alimentari

Sono una miscela di sostanze (pectine, gomme, lignine, emicellulose, cellulosa) che costituiscono parte delle pareti cellulari dei vegetali. Non sono principi nutritivi ma devono essere presenti nella dieta in quantità di circa 30 grammi/die. In base alla loro solubilità si distinguono in **INSOLUBILI** (cellulose, emicellulose, lignine) e **SOLUBILI** (pectine, gomme, mucillagini e galattomannani), presenti prevalentemente nella frutta e nei legumi

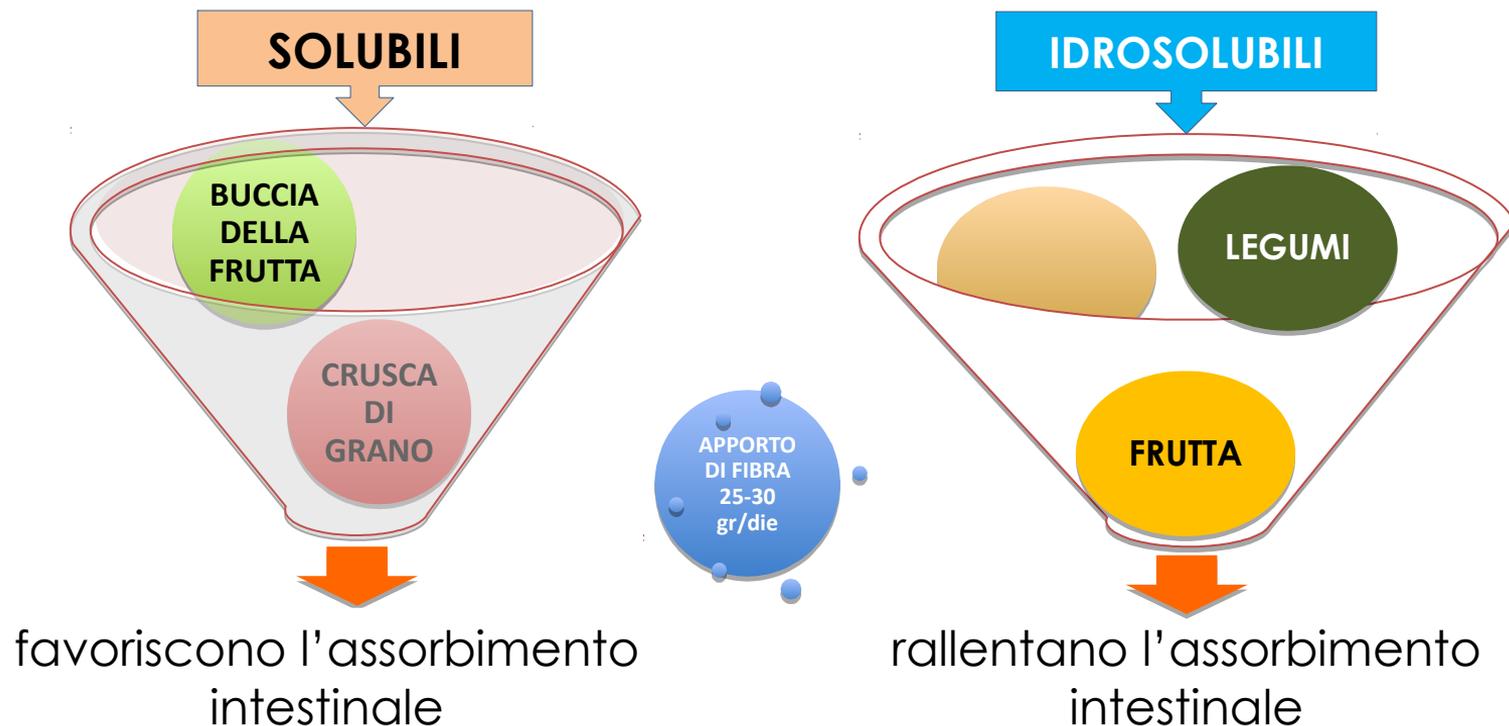
Sono molto importanti per la prevenzione e cura di molte malattie quali:

- ✓ Diverticolosi del grosso intestino
- ✓ Diabete mellito
- ✓ Dislipidemie
- ✓ Obesità
- ✓ sovrappeso

Alimenti ricchi di fibre:

- ✓ Legumi
- ✓ Frutta
- ✓ Verdura
- ✓ Cereali

# Fibre alimentari: funzioni e fonti



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Apporto di fibre nell'anziano

25-35 gr al giorno

5 razioni di frutta e  
verdura al giorno

6 razioni di una  
combinazione di  
legumi, cereali,  
pane



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Frutta e verdura



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

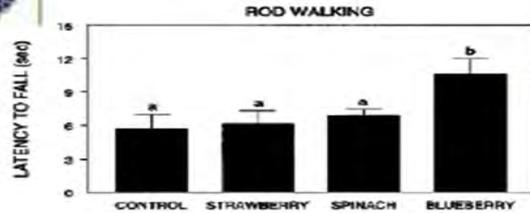
Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Studi sugli alimenti

## I MIRTILLI MIGLIORANO LA MOTORIETÀ

J. Neurosci., September 15, 2000, 20(18):8114-8121 8117

Test Psicomotori



B

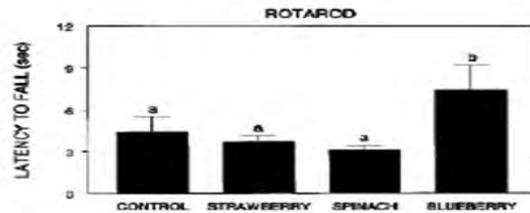
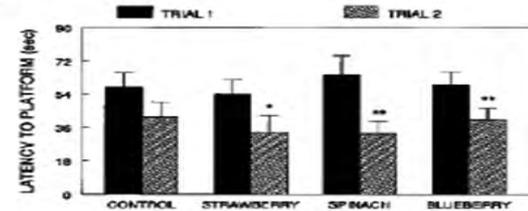


Figure 3. Performance (latency to fall, in seconds) on the rod walk (A) and rotarod (B) tests for the various diet groups. Means not sharing a common letter are significantly different from each other ( $p < 0.05$ ; Fisher's LSD).

## GLI SPINACI MIGLIORANO LA COGNITIVITÀ

8116 J. Neurosci., September 15, 2000, 20(18):8114-8121

A



B

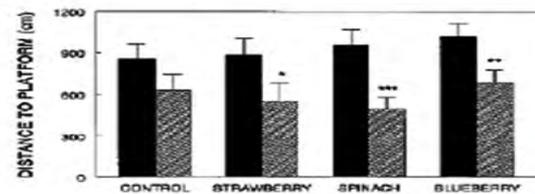


Figure 4. Morris water maze performance in the various diet groups. Performance was assessed over 4 d (2 sessions per day, 2 trials per session). Results are given as latencies (A) and distances (B) to find the hidden platform for the first and second trials for each session on days 3 and 4. Asterisks indicate a difference between trial 1 and trial 2 performance for that diet group (\* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ ; Fisher's LSD).

Test Cognitivi

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# ZUCCHERI

Pane, pasta, riso, mais,  
patate e sfarinati in genere

## CIBI RICCHI IN CONTENUTO DI CALCIO



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Cioccolato e malattie cardiovascolari

## PREVENIRE LA MALATTIE CARDIOVASCOLARI CON IL CIOCCOLATO FONDENTE

### Progetto Moli-sani

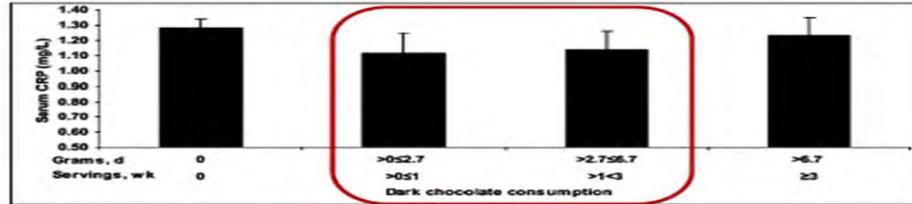
**TABLE 1** Characteristics of dark chocolate consumers and nonconsumers in a Moli-sani population<sup>1</sup>

Variable	Nonconsumers	Dark chocolate consumers	P-value <sup>3</sup>	
Median chocolate intake (interquartile range), g/d	0	5.7 (0.7–20.0)	—	—
n	1317	824	—	—
Men, %	50.9	54.8	0.073	0.001
Age, y	53.4 ± 0.3	50.3 ± 0.4	<0.0001	0.029
BMI, kg/m <sup>2</sup>	27.1 ± 0.1	26.6 ± 0.1	0.003	0.461
Waist:hip ratio	0.91 ± 0.002	0.90 ± 0.003	0.061	0.584
Systolic BP, mm Hg	139.1 ± 0.5	135.9 ± 0.7	<0.001	0.633
Diastolic BP, mm Hg	82.4 ± 0.3	82.3 ± 0.3	0.772	—
Serum total-cholesterol, mmol/L	5.52 ± 0.03	5.52 ± 0.03	0.896	—
Serum HDL-cholesterol, mmol/L	1.49 ± 0.01	1.48 ± 0.01	0.597	—
Serum LDL-cholesterol, mmol/L	3.34 ± 0.02	3.37 ± 0.01	0.411	—
Serum triglycerides, mmol/L	1.22 (1.18–1.25)	1.18 (1.14–1.23)	0.246	—
Blood glucose, mmol/L	5.30 (5.26–5.34)	5.25 (5.20–5.30)	0.142	—
Serum CRP, mg/L	1.32 (1.26–1.39)	1.10 (1.03–1.17)	<0.0001	0.025
Physical activity, MET/d	44.1 ± 0.3	42.6 ± 0.3	<0.0001	0.029
High social status, %	27.6	41.8	<0.0001	<0.001
Current smoker, %	25.6	23.2	0.890	—
White blood cells, <sup>2</sup> n × 10 <sup>-3</sup> /μL	6.09 ± 0.05	6.20 ± 0.05	0.149	—
Lymphocytes, <sup>2</sup> n × 10 <sup>-3</sup> /μL	1.90 ± 0.02	1.95 ± 0.03	0.245	—
Neutrophils, <sup>2</sup> n × 10 <sup>-3</sup> /μL	3.46 ± 0.05	3.55 ± 0.07	0.311	—

<sup>1</sup> Values are means ± SEM or geometric means (95% CI).

<sup>2</sup> n = 2027, 821 and 821 for white blood cells, lymphocytes, and neutrophils, respectively.

<sup>3</sup> P-values from univariate analysis in first column. P-values from multivariate analysis adjusted for all the variables associated with chocolate consumption at the level P < 0.10 in the univariate analysis in the 2nd column.



**CRP (proteina C reattiva) marker dello stato infiammatorio cronico, fattore di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari**

**6,7 g di cioccolato fondente al giorno (= 1 quadratino 2/3 alla settimana) sono sufficienti per diminuire del 17% la concentrazione della proteina CRP**

Di Giuseppe et al., J. Nutr. 138: 1939–1945, 2008.

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Grassi

## GRASSI VEGETALI

**Oli:** (olio di oliva, e oli di semi: mais, soia, girasole, arachide, vinaccioli), forniscono tutti 9 calorie per grammo

**Margarine:** derivano dagli oli di semi, sono solidi.



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

## GRASSI ANIMALI

Sono costituiti da acidi grassi saturi (ricchi di colesterolo) e provengono:

- dal grasso di animali (suini)
- dalla scrematura de latte (burro, panna)



Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Omega 3



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Omega 3

Sono una categoria di acidi grassi essenziali noti soprattutto per la loro presenza e il mantenimento dell'integrità delle membrane cellulari

Sono chiamati anche polinsaturi a causa del fatto che la loro catena comprende diversi doppi legami

I principali acidi grassi del gruppo omega3 sono:

- L'acido  $\alpha$ -linoleico o  $\omega$ 3a
- L'acido eicosapentaenoico
- L'acido docosaesaenoico

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Il fabbisogno giornaliero è di circa 3 grammi

Le principali fonti alimentari:

- Salmone, sgombre, pesce spada, acciuga e trota
- Olio di semi di lino
- Noci (30 g. forniscono 2 grammi di  $\Omega$ 3)
- Spinaci, broccoli, lattuga e cavolo verde (230 g forniscono 0,1 g di  $\Omega$ 3)
- Fagioli, piselli, lenticchie, ceci e soprattutto soia e i suoi derivati (latte e tofu) (una tazza di latte di soia fornisce 04, grammi di  $\Omega$ 3)

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Sale



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Un italiano ingerisce in media circa 10 g. di sale/die (4 g di sodio), quasi 10 volte più di quello necessario

Il consumo eccessivo:

- Ipertensione arteriosa
- rischio malattie cardiache,
- Malattie renali

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Bevande

L'acqua è assolutamente necessaria per la sopravvivenza.

L'acqua costituisce il 60% del peso corporeo



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Gli anziani sono a maggior rischio di disidratazione

si devono introdurre in media circa 1500 cc di acqua (1 litro e mezzo al giorno)

Gli anziani devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e fuori pasto, anche se non avvertono la sete

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# L'acqua e gli alimenti



80 - 90% di acqua

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*



60% di  
acqua



50% di  
acqua

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Farmaci, anziani e nutrizione

La maggior parte dei farmaci viene utilizzata da persone anziane



"I feel a lot better since I ran out of those pills you gave me."

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

2/3 degli anziani assumono regolarmente farmaci

1/3 delle prescrizioni di farmaci sono per pazienti con più di 65 anni

Circa il 90% delle prescrizioni sono ripetute

Circa un utilizzatore su 4 non vede un medico per un anno o più

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Farmaci, anziani e nutrizione

Antiepilettici



Deficit di folati

Isoniazide



Deficit di Vit B6 e Niacina

Tetracicline



Riducono l'assorbimento di Ca e Fe

Diuretici



Deficit di zinco

Digossina, Antinfiammatori non steroidei (FANS)  
Teofillina, Idroclorotiazide,  
Triamterene



Anoressia

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Uso inappropriato dei farmaci

- ✓ La prescrizione inappropriata è uno dei principali problemi di sicurezza nei pazienti anziani
- ✓ Gli studi scientifici hanno dimostrato che il 20-27% dei pazienti anziani ricevono farmaci inappropriati
- ✓ La prescrizione inappropriata aumenta il rischio di cadute, fratture del polso e dell'anca, danno cognitivo, indipendenza e morte

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*



Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

## ...è bene

- ✓ Mantenersi snelli per tutta la vita
- ✓ Praticare quotidianamente esercizio fisico
- ✓ Limitare cibi ad alta densità calorica ed **evitare** bevande zuccherate
- ✓ Basare l'alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale con un'ampia varietà di cereali non raffinati, legumi, verdure e frutta

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

- ✓ Limitare il consumo di carni rosse ed **evitare** il consumo di carni conservate
- ✓ Limitare il consumo di bevande alcoliche
- ✓ Limitare il consumo di sale e cibi conservati sotto sale ed **evitare** cereali e legumi conservati in ambienti umidi
- ✓ Ricavare i nutrienti dai cibi e non dagli integratori
- ✓ Allattare i figli

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Esiste una dieta "ideale" nell'anziano?



*di Alberto Calò*

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

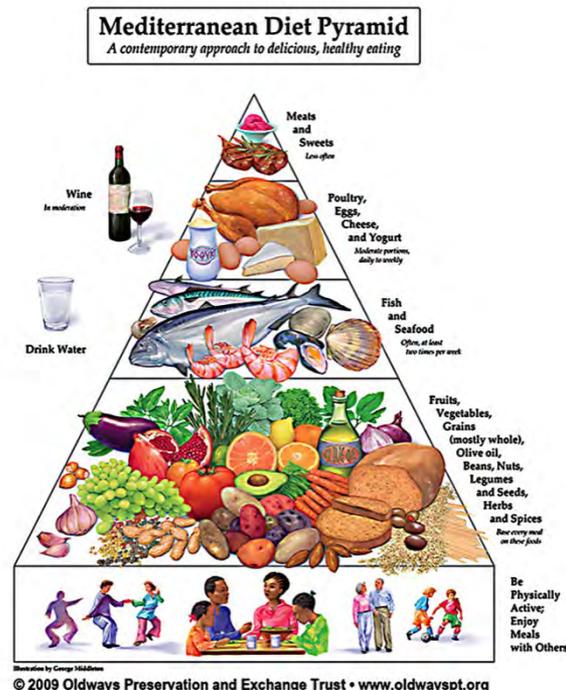


Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Esiste una dieta "ideale" nell'anziano?

LA DIETA MEDITERRANEA  
TRADIZIONALE ITALIANA  
SEMBRA AVERE TUTTI I  
REQUISITI PER  
UN'ALIMENTAZIONE  
ADEGUATA E  
BILANCIATA  
NELL'ANZIANO

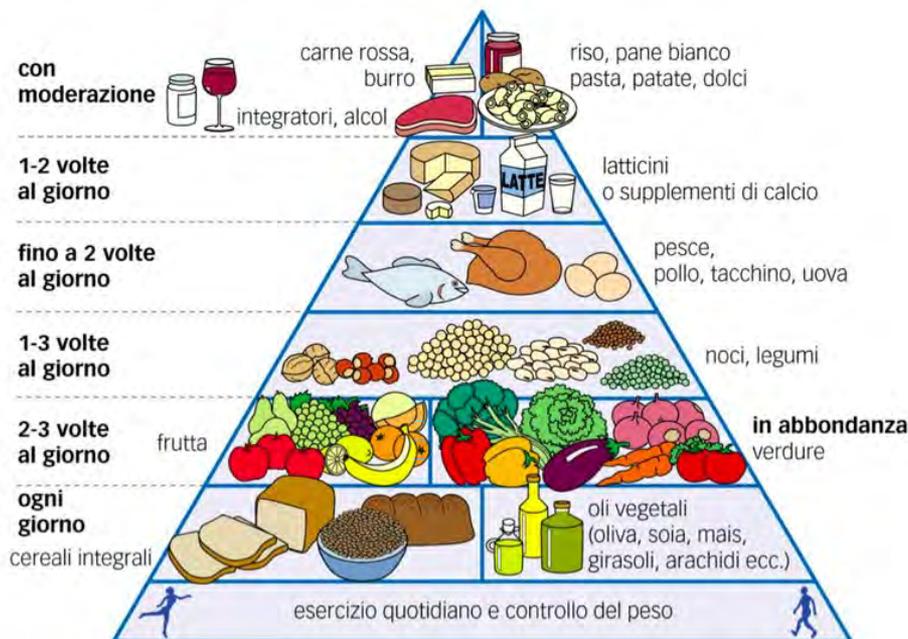
Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*



Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# ...e gli americani?

## Nuova Piramide Alimentare Americana



## Si adeguano a noi

- ✓ Elevato rapporto grassi insaturi/saturi
- ✓ Elevato consumo di legumi
- ✓ Elevato consumo di cereali
- ✓ Elevato consumo di frutta
- ✓ Elevato consumo di verdura
- ✓ Moderato consumo di carne
- ✓ Moderato consumo di latte e cereali
- ✓ Movimento e attività fisica

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# La dieta mediterranea

- ✓ Ricca di cereali (>60%)
- ✓ Ricca di vegetali e frutta
- ✓ Povera di grassi totali (<30%)
- ✓ Grassi da condimento (olio di oliva)  
>70%dei grassi totali
- ✓ Relativamente alta in MUFA
- ✓ Bassa in SFA (<10% energia totale)
- ✓ Ricca di fibra (circa 30g/die)
- ✓ Povera di carne, latte e derivati
- ✓ Povera di zuccheri aggiunti
- ✓ Povera di colesterolo

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

## NUOVA DIETA MEDITERRANEA

- ✓ Stagionalità di produzione e di consumo
- ✓ Minimi trattamenti industriali
- ✓ Breve tempo tra raccolto e consumo
- ✓ Pratiche agricole con bassi residui chimici e Cultivars/allevamenti
- ✓ Preparazione domestica dei cibi
- ✓ Stile di vita, attività fisica
- ✓ Frugalità e convivialità

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# La dieta mediterranea tradizionale

La dieta mediterranea dapprima associata ad una significativa riduzione di mortalità complessiva (coorte greca di 22000 persone), in studi successivi è risultata determinante nel: **ridurre il rischio cardiovascolare e di neoplasie**

Di recente la dieta mediterranea è stata testata nei confronti del declino cognitivo e nella malattia di Alzheimer

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*



Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Quante calorie dovrebbe assumere un anziano?

## DONNE

Stile di vita	Kcal/giorno
Attività fisica scarsa	1600
Attività fisica moderata	1800
Attività fisica elevata	2000 - 2200

## UOMINI

Stile di vita	Kcal/giorno
Attività fisica scarsa	2000
Attività fisica moderata	2200 - 2400
Attività fisica elevata	2400 - 2800

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*



Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Anziani: consigli pratici

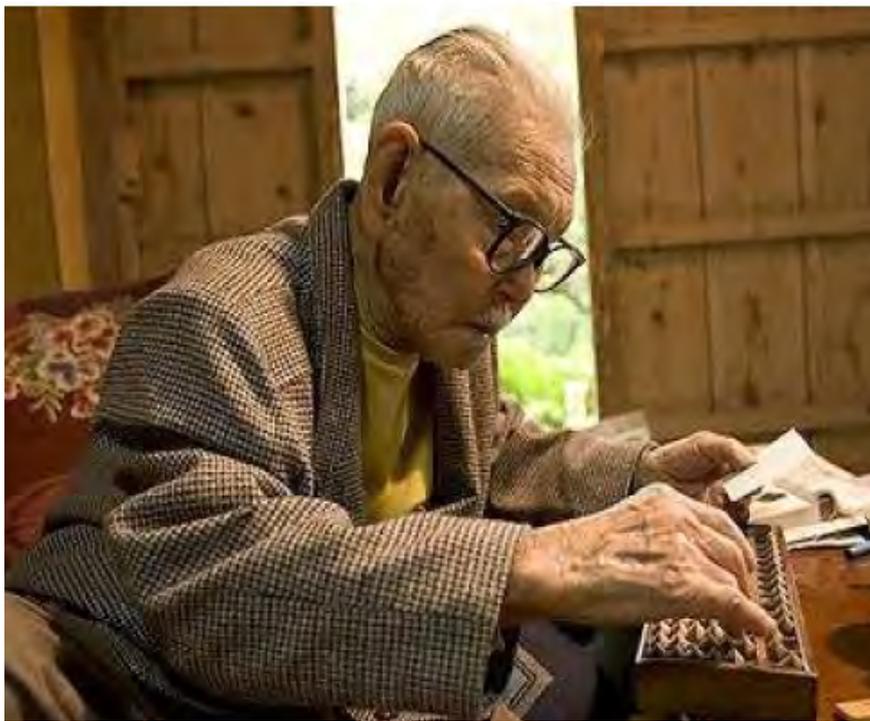


Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

- ✓ Consumare una sola volta al giorno il primo piatto e in quantità non superiore a 100 g
- ✓ Consumare alimenti ricchi di fibre vegetali
- ✓ Ridurre l'uso di alimenti ricchi in grassi naturali
- ✓ Consumare adeguate quantità di frutta fresca, patate, verdure fresche per rifornire l'organismo di vitamine e sali minerali
- ✓ Limitare l'uso del sale da cucina

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Anziani: un esempio



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

## **SEIRYU TOGUCHI**

104 anni, vive completamente da solo nel villaggio di Motobu a Okinawa.

È autosufficiente e fa 2/3 minuti di esercizi fisici al mattino.

Legge il giornale e cura il giardino.

*“La buona cucina e gli esercizi sono la ragione per cui mi alzo al mattino” racconta.*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Fattori di rischio

- ✓ Età
- ✓ Sesso maschile
- ✓ Familiarità
- ✓ Fumo
- ✓ Pressione alta
- ✓ Obesità addominale
- ✓ Diabete
- ✓ Errori dietetici
- ✓ Alterazioni lipidiche nel sangue (Col Totale, LDL, TG, HDL)

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

## ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ

L'86% delle morti sono causate da malattie cronico degenerative che hanno in comune 4 fattori di rischio:

- ✓ Fumo
- ✓ Abuso di alcool
- ✓ Cattiva alimentazione
- ✓ Inattività fisica

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Nutrigenomica e Nutrigenetica



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Il fumo di sigaretta causa

**20-25%**

Incidenti cardiovascolari

**80-85%**

Bronchiti croniche

**PRIMA CAUSA  
EVITABILE DI MORTE**

In Italia 90.000 morti all'anno  
(17%)

**30%**

Tutti i tumori

**90-95%**

Tumori polmonari

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Smettendo di fumare...

**Cosa ci guadagno?  
dai 15 ai 20 anni di vita!**

## IN CIFRE, TUTTO QUELLO VA IN CENERE

SPESA MEDIA	AL GIORNO	AL MESE	IN UN ANNO	IN 10 ANNI
	€ 4,50	€ 135,00	€ 1.620,00	€ 16.200,00
	€ 9,00	€ 270,00	€ 3.240,00	€ 32.400,00
	€ 13,50	€ 405,00	€ 4.860,00	€ 48.600,00

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

### ENTRO 8 ORE

- Il livello di monossido di carbonio ritorna ai valori normali
- Il livello di ossigeno nel sangue ritorna ai valori normali

### TRA LE 2 SETTIMANE ED I 3 MESI

- Migliora la circolazione sanguigna
- La capacità polmonare aumenta del 30%
- Diventa più facile camminare

### TRA IL PRIMO ED IL 9° MESE

- Diminuisce la tosse, la congestione nasale, la fatica e l'affanno
- Aumenta l'energia corporea
- L'apparato di difesa muco-ciliare delle vie respiratorie riprende il suo normale funzionamento, aumentando la capacità di pulizia dei bronchi e la resistenza alle infezioni

### ENTRO UN ANNO

- Il rischio di malattie cardiache si riduce significativamente rispetto ai fumatori

### ENTRO 10 ANNI

- Il rischio di morte per tumore polmonare si riduce del 75%
- Il rischio di tumore alla bocca, alla gola e all'esofago si dimezza rispetto a quello di un fumatore
- Si riduce ulteriormente il rischio di malattie cardiache

### ENTRO 15 ANNI

- Il rischio di malattie cardiache è lo stesso di un non fumatore

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Sport e attività fisica non garantiscano un allungamento della vita ma ne migliorano la qualità e l'efficienza



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Il problema

Il 40-60% della popolazione adulta in Europa ha uno stile di vita sedentario

Il 23,5% è completamente sedentario

**Table 13.** Time spend walking on a usual day by age

	<b>15-25 years %</b>	<b>26-44 years %</b>	<b>45-64 years %</b>	<b>65 + years%</b>
No walking for at least 10 minutes	16.7	21.4	21.6	23.5
30 minutes or less	42.1	38.1	34.6	36.5
31 to 60 minutes	21.2	20.7	22.7	22.9
61 to 90 minutes	4.6	5.3	6.9	6.1
91 to 120 minutes	7.0	6.2	6.4	5.0
More than 120 minutes	1.4	1.7	1.7	1.6
DK	7.1	6.5	6.1	4.4

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Sedentarietà

- ✓ Contribuisce a ridurre l'efficienza del cuore e ad aumentare la pressione sanguigna
- ✓ Contribuisce ad aumentare i livelli di colesterolo LDL, abbassare l'HDL e aumentare la glicemia

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

- ✓ In Italia circa il 34% degli uomini e il 46% delle donne non svolge alcuna attività fisica durante il tempo libero
- ✓ La pratica di regolare attività fisica diminuisce progressivamente con l'età in entrambi i sessi

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Inattività fisica

Favorisce l'aumento di incidenza di malattie cronico-degenerative



Scadente tono muscolare

Rischio di fratture

Obesità, diabete, ipertensione

Invecchiamento precoce

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*



Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Attività fisica: benefici

## EFFETTI GENERALI

- ✓ Aumenta lo stato di benessere generale
- ✓ Migliora globalmente la salute fisica e psichica
- ✓ Contribuire a mantenere l'autosufficienza
- ✓ Riduce i rischi legati a malattie e allo stress
- ✓ Contribuisce a modificare l'immagine dell'anziano passivo e inutile

## EFFETTI SPECIFICI

### Apparato cardiovascolare

- ✓ Migliora il lavoro del cuore contro gli effetti dell'invecchiamento
- ✓ Riduce la pressione del sangue
- ✓ Riduce il rischio di malattie

### Apparato muscolare

- ✓ Aumenta la resistenza e riduce l'affaticamento
- ✓ Aumenta tono e forza degli arti inferiori
- ✓ Riduce il rischio di lesioni muscoloscheletriche e di cadute

### Apparato scheletrico

- ✓ Previene l'osteoporosi e riduce il rischio di cadute
- ✓ Riduce la limitazione di movimenti
- ✓ Limita l'effetto delle malattie osteoarticolari

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Attività fisica: benefici

## PREVIENE E CURA

- ✓ Ipertensione
- ✓ Malattia coronarica
- ✓ Ictus cerebrale
- ✓ Obesità

Bruckner PD et al, MJA 2005

## PREVIENE

- ✓ Diabete Helmrigh SP et al. NEJM 1991
- ✓ Cancro del colon Thune I et al, NEJM 1997
- ✓ Cancro del colon Thune I et al, NEJM 1997
- ✓ Osteoporosi Price RL et al, NEJM 1991
- ✓ Cadute e fratture Bruckner PD et al, MJA 2005
- ✓ Decadimento cognitivo Bruckner PD et al, MJA 2005

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Attività fisica per adulti e anziani



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

- ✓ È parte delle strategie di contrasto delle malattie croniche e dell'invecchiamento
- ✓ Si affianca ad altre iniziative che favoriscono uno stile di vita meno sedentario
- ✓ Garantisce una maggiore autonomia funzionale
- ✓ Assicura la permanenza in comunità

È una buona pratica per dare  
più vita agli anni

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Attività fisica per adulti e anziani: suggerimenti



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

- ✓ Da svolgere in compagnia (riduce l'abbandono e migliora la continuità)
- ✓ A basso impatto articolare (meno rischi di infortuni e sovraccarico)
- ✓ Da inserire nelle normali attività della giornata
- ✓ Tale da consentire un sufficiente beneficio (attenzione a sport tecnici o rischiosi)

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Attività fisica: linee guida OMS (65 anni e oltre)

- ✓ Almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana, o almeno 75 minuti di attività fisica intensa intensità a settimana, o una combinazione di entrambe
- ✓ Gli adulti con scarsa mobilità dovrebbero eseguire attività fisica per migliorare l'equilibrio ed evitare cadute su 3 o più giorni alla settimana.

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*



Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Attività fisica: benefici specifici

- ✓ Ridotto rischio di sviluppo di tumore all'esofago  
(60 minuti di attività moderata vs 45 minuti di stretching, 5 volte a settimana)
- ✓ Down-regulation dei geni che possono esprimere tumore alla mammella o alla prostata  
(Ornish et al, 2008)
- ✓ Meno tumore alla mammella in chi ha praticato attività fisica, specie in postmenopausa (van Heert et al, 2008)

Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

- ✓ L'esercizio fisico pre e post operatorio è protettivo nel tumore del polmone  
(Granger et al, Lung Cancer, 2011)
- ✓ Nel tumore colon retto serve attività fisica discretamente intensa (Slatterly et al, 2003)
- ✓ L'incidenza di malattia e di recidiva è più alta nel sedentario

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro

# Attività fisica adattata



Relatrice: dr.ssa Patrizia Rosetta, *Nutrizionista*

Associazione per la Promozione dell'Anziano ONLUS  
Casale Corte Cerro