Dieta e fitness mentale



«Un 65enne oggi è come un 40enne nel 1990»

"Rivoluzione età, si diventa anziani a 75 anni"



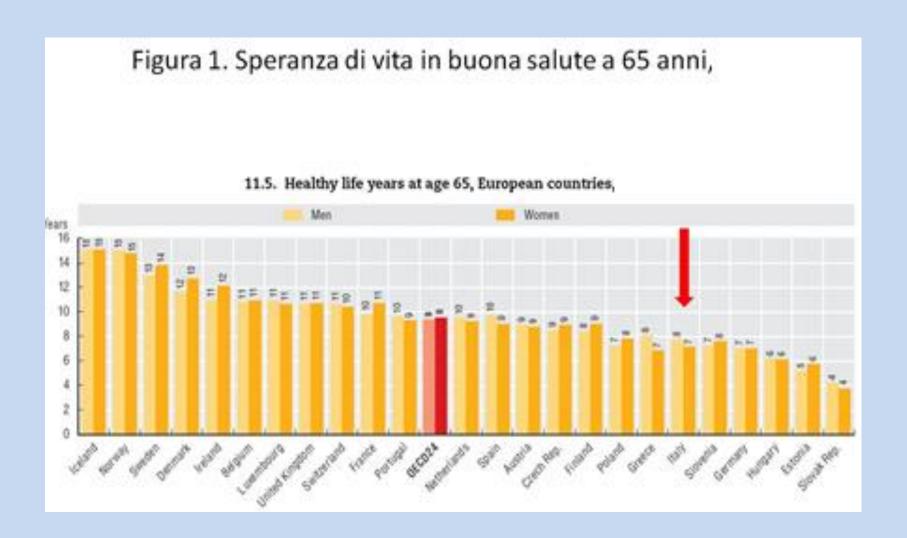
Grande scalpore e oggetto di innumerevoli commenti è stata la notizia che l'anzianità è stata posticipata enunciata in occasione del 63° Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria tenutosi a Roma alla fine di Novembre del 2018



Non è però il caso di sedersi sugli allori o lasciarsi andare a facili ottimismi!

"A fronte di un generale miglioramento delle aspettative di vita, gli italiani presentano un sostanziale peggioramento delle condizioni di salute"







ipertensione, diabete, obesità



ipertensione, diabete, obesità

patologie delle vie urinarie



ipertensione, diabete, obesità

patologie delle vie urinarie

patologie intestinali



ipertensione, diabete, obesità

patologie delle vie urinarie

patologie intestinali

sarcopenia e osteoporosi



Una adeguata alimentazione può migliorare le condizioni di vita e di salute degli italiani



Le abitudini alimentari degli over 60 influenzano il loro fitness mentale e la salute fisica



Nutrirsi non significa semplicemente mangiare; è uno stile di vita, un'espressione di saggezza mirata ad ottenere un giusto equilibrio

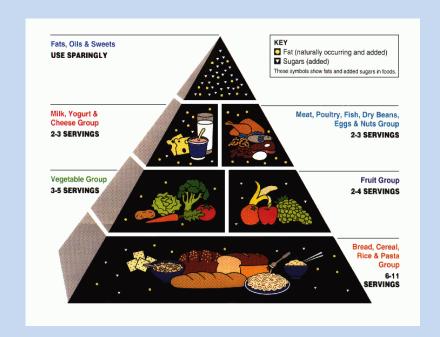


Piramide alimentare



La piramide alimentare è un grafico concepito per descrivere un regime alimentare

Descrive una serie di regole nutrizionali qualitative e quantitative dove gli alimenti vengono impilati



La "piramide alimentare" si articola in piani in cui sono disposti, in modo scalare, i vari gruppi di alimenti indicati per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede un differente consumo di porzioni



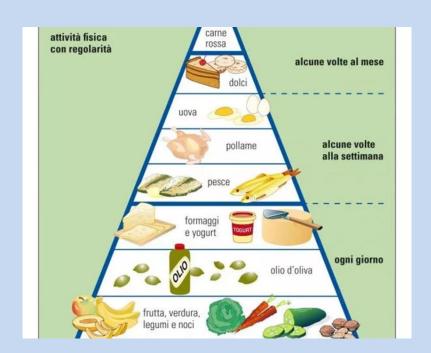
Nella piramide alimentare gli alimenti vanno consumati in quantità proporzionale alla grandezza della sezione che occupano, più grande è la sezione, maggiore sarà la quantità con cui consumare l'alimento



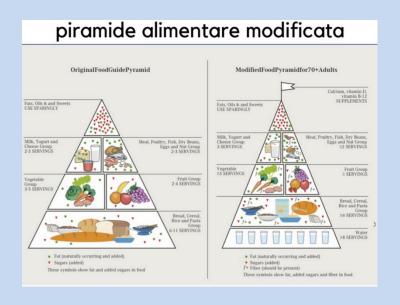
Gli alimenti situati al vertice della piramide sono quelli che dovrebbero essere consumati in piccole quantità



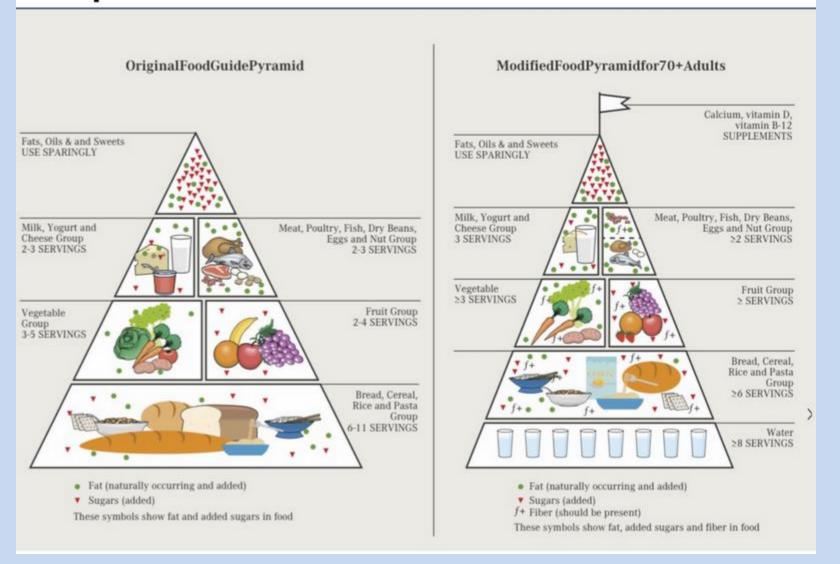
Fondamentale è anche osservare le indicazioni sulla frequenza associate a ogni livello (da assumere tutti i giorni, oppure da assumere non più di un certo numero di volte alla settimana)



La piramide alimentare è stata modificata negli ultimi anni : rispetto alla classica piramide alimentare ha una base più stretta a indicare la ridotta necessità energetica e il primo gradino della piramide è costituito dall'acqua a indicare l'importanza dell'idratazione



piramide alimentare modificata



L'over 65, in particolare, deve porre molta attenzione al consumo di acqua che deve mantenersi (malgrado la fisiologica riduzione del senso di sete) intorno a 1,5-2 I al giorno



Salendo nella piramide alimentare troviamo i diversi gruppi di frutta, gli ortaggi e le verdure, da assumere in dosi di circa 5-6 porzioni al giorno



La scelta deve ricadere preferibilmente sui prodotti di stagione

Subito sopra ritroviamo gli alimenti che fanno parte del gruppo alimentare dei cereali (pane, pasta, riso, farro, orzo...) per i quali è prevista la presenza ad ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena)



Sempre da consumare ogni giorno il latte e yogurt (1-2 porzione) e l'olio d'oliva (2 porzioni)



Ancora più in alto nella piramide ci sono gli alimenti da consumare non ogni giorno, ma quantomeno più volte alla settimana: sono quelli di origine animale, come per esempio il pesce, le carni bianche, i formaggi (soprattutto quelli freschi) i legumi e la frutta secca fonti di proteine di origine vegetale



E' possibile consumare i legumi due/tre volte a settimana combinandoli con i cereali nel primo piatto : pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie, pasta e ceci



Da assumere decisamente con più parsimonia sono invece le carni rosse, i salumi e le uova



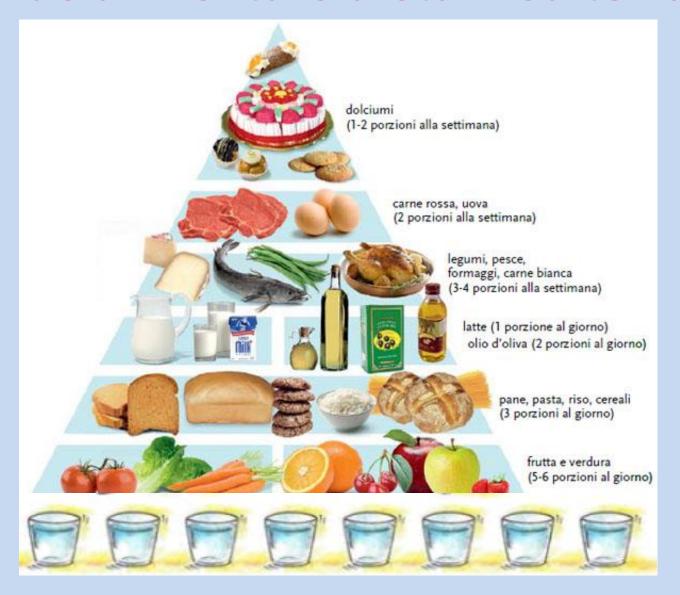
Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione: gli zuccheri, vale a dire i dolci, le salse (maionese, ecc.), i grassi animali (burro), il sale

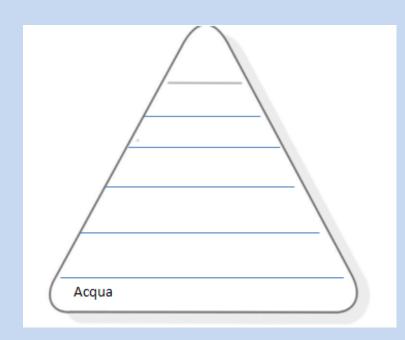


E' di fondamentale importanza per gli over 60 assumere porzioni di alimenti ricchi di proteine



Piramide alimentare dieta mediterranea





Frutta fresca, verdura e ortaggi: pere, mele, fichi, banane, kiwi, agrumi, fichi d'India, uva, prugnecarciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, lattuga, finocchi, pomodori.....

Cereali e derivati: pane, pasta, riso, farro, orzo, biscotti, cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno......

Latte , Yogurt Olio d'oliva (specificare se a freddo)

Proteine di origine animale: pesce, carni bianche, formaggi freschi e invecchiati freschi, carne rossa, uova

Proteine di origine vegetale: legumi e frutta secca

Zuccheri semplici: zucchero da cucina, marmellata, miele, caramelle

Grassi di condimento: burro, margarina

Alimenti conservati :salumi, cibi in scatola, cibi

precotti Dolci