

# ESTATE IN MOVIMENTO 2024 ALIMENT-AZIONE PER LA SALUTE



Opuscolo informativo a cura di:

Dott.ssa Marina Taus

(medico dietologo Direttore SOD Dietetica e Nutrizione Clinica AOU delle Marche)

mail: [marina.taus@ospedaliriuniti.marche.it](mailto:marina.taus@ospedaliriuniti.marche.it)

Dott. Paolo Orlandoni

(medico nutrizionista, Direttore SOSD Nutrizione Clinica IRCCS-INRCA Ancona)

mail : [p.orlandoni@inrca.it](mailto:p.orlandoni@inrca.it)

Dott. Loris Angeli Temperoni

(Dietista, SOD Dietetica e Nutrizione Clinica AOU delle Marche)

Dott.ssa Alice Campanari

(Dietista, SOSD Nutrizione Clinica IRCCS-INRCA Ancona)

Dott.ssa Nadia Francucci

(Dietista, SOD Dietetica e Nutrizione Clinica AOU delle Marche)

Dott.ssa Giulia Giulioni

(Dietista, SOSD Nutrizione Clinica IRCCS-INRCA Ancona)

## LA NUTRI-AZIONE FA LA FORZA

Vivere di più e bene sembrerebbe un concetto banale, ma per farlo bisogna mettere in campo strategie e sviluppare un vero e proprio programma di longevità. L'obiettivo è il benessere psico-fisico.

La ricerca scientifica sta sempre più confermando l'importanza nutrizionale del cibo, che non è solo fonte calorica, ma è un vero e proprio strumento di prevenzione e di mantenimento dello stato di salute. Per questo il termine di alimentazione va sostituito con quello di **nutrizione**, che prende in considerazione le sostanze nutritive contenute negli alimenti e le quantità da assumere in relazione ai fabbisogni individuali. Il corretto apporto giornaliero di nutrienti è particolarmente importante nell'anziano per le modificazioni metaboliche ed organiche che si verificano con l'invecchiamento e per la prevenzione o la cura delle varie patologie.

Alcuni processi fisiologici dell'organismo possono essere migliorati con la somministrazione di nutrienti arricchiti di sostanze ad azione simil farmacologica (es. omega-3, vit. D, amminoacidi essenziali).

Il benessere psicofisico delle persone anziane dipende in gran parte dalle scelte alimentari, soprattutto in presenza di condizioni patologiche. Infatti, l'intervento nutrizionale specializzato permette di sfruttare al meglio i benefici della medicina. La cura migliore per l'organismo inizia da una buona idratazione e dal corretto apporto di nutrienti, associato ad attività fisica mirata, in base alla valutazione personalizzata da effettuare nell'ambito della Nutrizione Clinica.

**“Considera il cibo come un farmaco, se vuoi evitare che i farmaci siano il tuo cibo!”**

## INDICE



Valutazione dello stato nutrizionale



Problematiche nutrizionali nell'anziano



La Sarcopenia



Indicazioni per una corretta alimentazione stile di vita

## PESO CORPOREO



Il peso corporeo rilevato durante la visita viene messo in relazione al peso abituale e al peso ideale.

## CALCOLO IMC (O BMI)

$$\frac{PESO \text{ (kg)}}{ALTEZZA \text{ (m)}^2}$$

È uno strumento semplice, ampiamente utilizzato, associato a un aumento del rischio di malattie croniche.

## CIRCONFERENZA VITA



È un indicatore della salute, in quanto correlato al grasso viscerale.

Si misura in piedi con le braccia lungo i fianchi.

## ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

È una valutazione più dettagliata che distingue massa grassa (grasso), massa magra (muscolo), acqua corporea.

La metodica che lo permette è la bioimpedenziometria (BIA).



Non occorre pesarsi tutti i giorni, ma è sufficiente farlo 1 volta ogni 15 giorni.

Categoria	Intervallo IMC
<b>Sottopeso</b>	< 18.5
<b>Normopeso</b>	18.5 - 24.9
<b>Sovrappeso</b>	25.0 - 29.9
<b>Obesità di Classe I</b>	30.0 - 34.9
<b>Obesità di Classe II</b>	35.0 - 39.9
<b>Obesità di Classe III (grave)</b>	≥ 40.0



< 80 cm

< 94 cm



PESO CORPOREO: 90 KG  
% MASSA GRASSA: 30%

PESO CORPOREO: 90 KG  
% MASSA GRASSA: 15%

## CALORIMETRIA INDIRECTA



È utilizzata per misurare il metabolismo basale giornaliero di un soggetto a riposo e a digiuno

### FABBISOGNI NUTRIZIONALI

Si riferiscono alla quantità e alla qualità di nutrienti necessari per mantenere un buon stato di salute, supportare la crescita e lo sviluppo e prevenire malattie. Questi fabbisogni variano in base a fattori come l'età, il sesso, il livello di attività fisica e/o lavorativa, lo stato fisiologico (ad esempio, gravidanza o allattamento) e le condizioni di salute individuali.

### DIARIO ALIMENTARE

È uno strumento utile per monitorare e registrare l'apporto nutrizionale e idrico quotidiano, al fine di calcolare più accuratamente l'introito calorico e idrico.

URINA  
SUDORAZIONE  
ALTRE  
SECREZIONI

**BILANCIO IDRICO**

ACQUA  
THE / TISANE  
BRODI



### STILE DI VITA



Passateggiate  
Bicicletta  
Ballo  
Attività ludiche e ricreative

Fumo  
Eccesso di alcool  
Sedentarietà  
TV  
Computer  
Cellulare



I fabbisogni nutrizionali per l'adulto secondo le linee guida scientifiche:

**Proteine:** 0,8-1,2 gr/kg\*/die  
**Carboidrati:** 45-55% delle kcal  
**Grassi:** 25-35% delle kcal  
**Acqua:** 30 ml/kg di peso

LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)

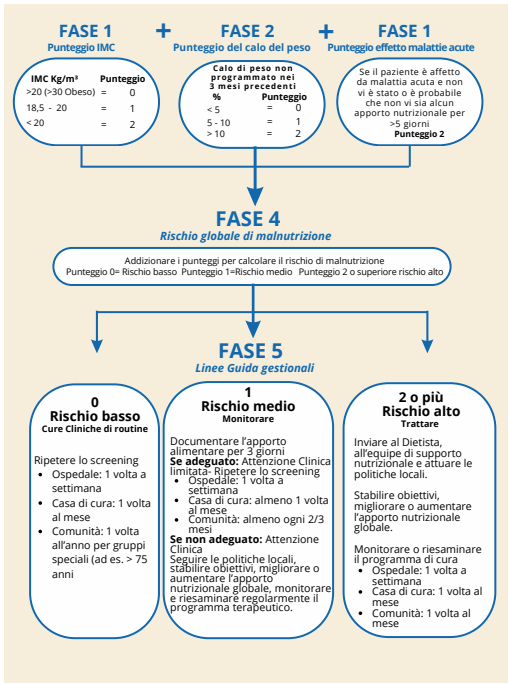
\*Kg di peso ideale che coincide con il miglior benessere psico-fisico



## TIENI D'OCCHIO COME MANGI!

1. **Compra un quaderno o utilizza un'applicazione** su smartphone dedicata.
2. **Registra i pasti e gli spuntini:** annota tutto ciò che mangi e bevi durante la giornata.
3. **Misura le porzioni:** (es. numero di cucchiaini o fette/fettine, bicchieri...)
4. **Annota i dettagli:** l'orario dei pasti e degli spuntini, dove hai mangiato (a casa, al lavoro, fuori), con chi hai mangiato.
5. **Ascolta i messaggi del tuo corpo:** sensazioni fisiche (fame, sazietà, sete) e emotive (stress, ansia, felicità) e difficoltà associate al pasto.

# ESECUZIONE DI TEST DI SCREENING VALIDATI



## DIAGNOSI DI MALNUTRIZIONE

### A RISCHIO MALNUTRIZIONE

- Usare test di screening validati

SCREENING DEI FATTORI DI RISCHIO

### CENTRI DI VALUTAZIONE

- FENOTIPICI
  - involontaria perdita di peso
  - indice di massa corporea ridotto
  - riduzione della massa muscolare
- EZIOLOGICI
  - riduzione dell'introito calorico
  - o problematiche di assorbimento o stato infiammatorio

VALUTAZIONE DIAGNOSTICA

DIAGNOSI

### SODDISFA I CRITERI PER LA DIAGNOSI DI MALNUTRIZIONE

- necessario almeno 1 criterio fenotipico e 1 criterio eziologico

GRADO DI SEVERITÀ

### DETERMINA LA SEVERITÀ DELLA MALNUTRIZIONE

- si basa su criteri fenotipici

## INTERVENTO

✓ SEGUI LE INDICAZIONI DELLA DIETA MEDITERRANEA

✓ FAI ATTIVITÀ FISICA COSTANTE

✓ SCEGLI UNO STILE DI VITA ATTIVO

✓ ASTIENITI DAL FUMO

✓ ASTIENITI DALL'ALCOOL



## MONITORAGGIO

## CAUSE DI MALNUTRIZIONE ORGANICHE ETÀ CORRELATE

### Alterazioni cavo orale



L' **atrofia** della **mucosa** del cavo orale e della lingua con **ipogeusia** (riduzione del gusto) dovuta all'innalzamento della soglia gustativa



L' **edentulia** e i **difetti di masticazione** sono frequentemente riscontrabili e spesso si associano ad erranee abitudini dietetiche ed igieniche.

### Alterazioni tratto gastrointestinale



**Minor secrezione** gastrica e pancreatica e ridotta **produzione di enzimi digestivi**

- Deficit della digestione e dell'assorbimento dei

nutrienti

- Rallentato svuotamento gastrico

**Riduzione parziale dell'appetito, malassorbimento e modifica della percezione dei gusti** che influenza le scelte alimentari

## TENERE SOTTO CONTROLLO IL RISCHIO

È importante che la persona anziana, o chi lo assiste, ponga attenzione ad alcuni campanelli di allarme, che indicano il probabile e il potenziale rischio di malnutrizione

### CONSIGLI UTILI

#### Sane abitudini



**Insaporire** a proprio gusto le pietanze

**Aromatizzare** l'acqua al fine di idratarsi adeguatamente (almeno 1,5-2 litri /die)



**Piano dietetico personalizzato** elaborato da **specialista medico o dietista**



**Corretta** igiene orale



Evitare diete **Fai-da-te**

Non escludere intere categorie di alimenti

Evitare menù monotoni

Non mangiare velocemente



## CAUSE DI MALNUTRIZIONE ORGANICHE PATOLOGIA-CORRELATE



### Da Presbifagia ...

Processo fisiologico di **alterazione della deglutizione** che si verifica con l'**invecchiamento** e la **sarcopenia**

### ...a Disfagia

Causata da patologie neurologiche (es. ictus) e neurodegenerative (es. M. di Parkinson, M. di Alzheimer)



#### CIRCOLO VIZIOSO

**malnutrizione - disfagia - sarcopenia\***  
\*(perdita di muscolo)



### Patologie Croniche



Le **malattie infiammatorie** e le **insufficienze d'organo** (cuore, rene, polmone) e le **neoplasie**

Causano incremento dei fabbisogni nutrizionali e frequente riduzione dell'appetito



## La disfagia



La disfagia non è una malattia ma un **SINTOMO**

La **disfagia orofaringea** è definita come la **difficoltà** o l'**incapacità di far progredire un bolo in modo sicuro ed efficace dalla cavità orale allo stomaco.**

### CAMPANELLI DI ALLARME

- ! Difficoltà ad ingoiare
- ! Sensazione di cibo fermo in bocca o in gola
- ! Prolungamento dei tempi di assunzione del pasto
- ! Necessità di raschiarsi spesso la gola
- ! Comparsa di tosse involontaria dopo 2-3 minuti dalla deglutizione del bolo

### MISURE CORRETTIVE

- Riconoscere tempestivamente i segnali e richiedere al proprio medico una visita specialistica
- Visita nutrizionale con valutazione specialistica logopedica – con esecuzione test di deglutizione
- Adottare il protocollo nutrizionale suggerito dallo specialista, specifico per il grado di disfagia e le esigenze nutrizionali.
- Dieta a consistenza modificata

**CIBO FACILE DA MASTICARE**

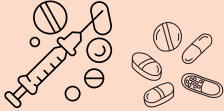
**CIBO TENERO- SPEZZETTATO**

**CIBO TRITATO FINE UMIDO**

**CIBO CREMOSO OMOGENEO**

**LIQUIDI LIEVEMENTE - MODERATAMENTE ADDENSATI**

# Poli-farmacoterapia



I **farmaci** assunti possono:

- interferire con l'assorbimento degli alimenti (es. antiacidi, lassativi) o con l'escrezione renale (es. diuretici) di alcune sostanze.
- determinare alterazioni del gusto
- aggravare la disfagia
- incidere sull'assunzione dei pasti (se previsti a digiuno)
- ridurre l'appetito (senso di ripienezza dato dal volume d'acqua per l'assunzione)

## CAUSE DI MALNUTRIZIONE SOCIALI, AMBIENTALI E PSICOLOGICHE



**Ristrettezze economiche**  
**Senso di solitudine**  
**Depressione**

*Riduzione introito alimentare*  
*Menù monotoni*  
*Pietanze di bassa qualità nutrizionale*

### CAUSE INDIRETTE

- Ridotte disponibilità economiche
- Pietanze/ cibi di ridotta qualità
- Ridotta autonomia - inattività fisica
- Dolori - Distress fisiologico
- Secchezza cavo orale - edentulia
- Stroke - malattia di Parkinson
- Depressione
- Deterioramento cognitivo - demenza
- Interventi chirurgici

### MALNUTRIZIONE

#### Meccanismi

- Ridotto apporto alimentare
- Ridotta biodisponibilità nutrienti
- Aumentati fabbisogni

Chiedere al medico di famiglia il piano terapeutico adeguato

## CONSIGLI UTILI



Mangiare in **compagnia**

**Invitare** amici e parenti  
Partecipare ad **attività di gruppo**

Sfruttare e godere del **tempo a disposizione**

Non aver timore a **chiedere aiuto**

### CAUSE DIRETTE

- Difficoltà nel fare la spesa, nella preparazione dei pasti
- Mancata sensazione sete e fame - Calo appetito
- Riduzione gusto - Diete restrittive
- Disfagia
- Nausea - vomito
- Diarrea - malassorbimento
- Iperattività - aumentati fabbisogni
- Stato infiammatorio cronico

### CAUSE ETÀ CORRELATE

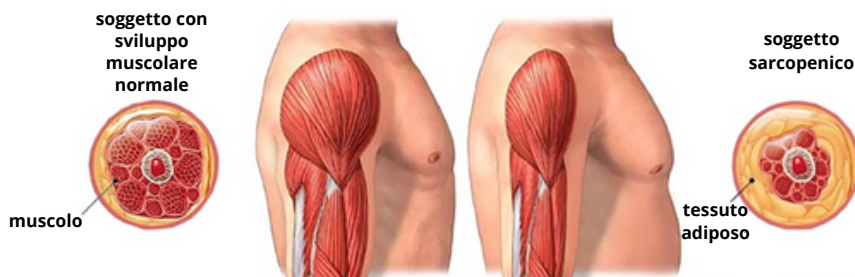
- Multimorbidità
- Poli-farmacoterapia
- Fragilità
- Ospedalizzazione

## LA SARCOPENIA

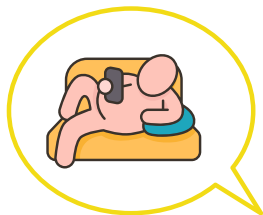
La Sarcopenia è definita come una **condizione caratterizzata dalla riduzione della massa e forza muscolare**, associata ad un rischio aumentato di complicanze come: cadute, fratture, disabilità fisica.

Nel mondo la prevalenza si aggira intorno al 10-16%. L'incidenza è in costante aumento a causa del progressivo invecchiamento della popolazione.

Dopo i 50 anni è presente una perdita annua dell'1-2% di massa muscolare, con una riduzione totale del 30-50% a 80 anni.



### CHI È A RISCHIO SARCOPENIA



**Inattività fisica**



**Patologie**



**Età avanzata**



**Alimentazione inadeguata**

## COME SI MANIFESTA?

La Sarcopenia si manifesta con:

- Riduzione dei muscoli e del tono muscolare;
- Sostituzione del muscolo con tessuto adiposo;
- Costante senso di debolezza;
- Perdita di resistenza all'esercizio fisico;
- Scarso equilibrio e tendenza alle cadute;
- Rallentamento dell'andatura e dell'eloquio;
- Problemi nello svolgere i più normali compiti di vita quotidiana (es: salire le scale);
- Difficoltà masticatoria.



## RICONOSCERE LA SARCOPENIA

È fondamentale riconoscere precocemente questa condizione, per garantire una parziale reversione del processo o per lo meno un suo contenimento. Il test di screening più indicato è il **SARC-F test**.

Oltre ad esso esistono altri test che ci permettono di identificare una compromissione della forza e della performance fisica.



**Hand grip test** (dinamometria): valuta la forza di prensione.



**Test sit-to-stand**: valuta il tempo impiegato per alzarsi e sedersi dalla sedia senza l'utilizzo delle braccia per 5 ripetizioni.



**Test del cammino**: valuta il tempo di percorrenza di un percorso lineare di 4 metri.



## VALUTA IL TUO RISCHIO DI SARCOPENIA



Questo test è uno strumento validato che permette di identificare il **rischio di sarcopenia**.

È composto da 5 domande a cui viene attribuito un punteggio che, se maggiore o uguale a 4 su 10, risulta essere indicativo di una condizione di sarcopenia.

VALUTAZIONE	DOMANDE	PUNTEGGIO	PUNTI
Forza	Quanta difficoltà prova nel sollevare e trasportare un peso di c.ca 4,5 Kg?	Nessuna = 0 Parziale = 1 Molta o impossibilità =2	
Assistenza nella deambulazione	Quanta difficoltà ha nel camminare all'interno di una stanza	Nessuna = 0 Parziale = 1 Molta, usa supporti o impossibilità =2	
Alzarsi dalla sedia	Quanta difficoltà ha nell'alzarsi dalla sedia o dal letto?	Nessuna = 0 Parziale = 1 Molta o impossibilità senza aiuto =2	
Salire le scale	Quanta difficoltà ha nel salire 10 scalini?	Nessuna = 0 Parziale = 1 Molta o impossibilità =2	
Cadute	Quante volte è caduto nel corso dell'ultimo anno?	Nessuna = 0 1 - 3 cadute = 1 4 o più cadute =2	
Punteggio totale			≥ 4 test positivo



Se la somma del tuo punteggio è uguale o maggiore di 4 segnalalo al tuo medico di base e chiedi di prenotare una visita presso il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica più vicino a te.

## COSA FARE

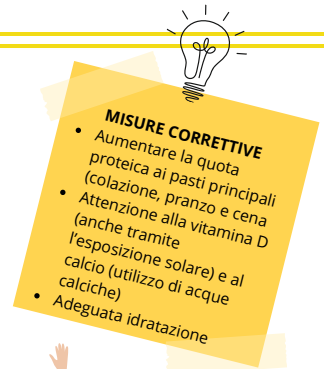
- Trattare precocemente la sarcopenia per ridurre le comorbidità ad essa associate (disabilità, fratture, tempi di ospedalizzazione...).
- Supplementare l'**alimentazione** con specifici nutrienti.
- **Attività fisica** strutturata secondo le indicazioni dello specialista (es. 10 mila passi/die)

## FAI MOVIMENTO

La regolare attività fisica comporta benefici a **livello del muscolo scheletrico**: aumentando la resistenza, riducendo la fatica, il rischio di lesioni muscolo-scheletriche e di cadute...e a **livello psicologico**.

### CHE TIPO DI ATTIVITÀ FISICA?

**Attività aerobica** (cioè di resistenza) almeno 3 volte a settimana. Gli esercizi aerobici possono aiutare a ridurre la stanchezza e l'ansia e a migliorare la qualità della vita e l'autostima.



**Attività anaerobica** (cioè di potenza) 1-2 giorni a settimana. Gli esercizi anaerobici rafforzano il muscolo aumentandone la performance.

#### Esercizi aerobici

(es. camminare, andare in bicicletta, fare le scale)

#### Esercizi anaerobici

(es. sollevare pesetti, fare piegamenti)



## INDICAZIONI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA



### TUTTO PARTE DALLA SPESA



Prendersi cura personalmente della propria alimentazione nelle diverse fasi: (la scelta, l'acquisto, la preparazione degli alimenti ecc.) può rappresentare, anche, un piacevole impegno nel corso della giornata.

Ricorda che andare a fare la spesa, magari acquistando piccole quantità ogni volta per non affaticarti troppo, ti tiene anche in movimento.

Acquistare prodotti sani, cucinarli, mangiare in modo corretto e con piacere contribuisce al tuo benessere.

## **Organizza i pasti della giornata in questo modo:**

### **➤ A COLAZIONE**

Oltre a caffè, thè, orzo, con fette biscottate o biscotti aggiungi delle proteine come lo **yogurt**, **kefir** o la **ricotta**.



### **➤ A CENA**

Apprezza i diversi sapori degli alimenti più ricchi di proteine, oltre alla carne, come ad esempio il **pesce fresco** (il tonno, il salmone, il pesce spada, il pesce azzurro, il merluzzo ecc.) ottimi sostituti della carne come i formaggi freschi magri e le Uova 1-2 un paio di volte a settimana.

### **➤ A PRANZO**

un piatto unico composto da cereali (pasta, riso, orzo, farro ecc.) abbinati a carne, pesce o legumi e altri cibi ricchi di fibra come verdura e frutta di stagione, magari dell'orto. La fibra contribuisce a regolarizzare l'intestino. Per condire utilizza solo Olio Extravergine d'Oliva a crudo, per il suo potere antiossidante, poco sale e una spolverata di Parmigiano Reggiano (un Cucchiaio 10-15 gr.)

### **➤ SPUNTINI**

1-2 spuntini al giorno a base di crackers integrali, yogurt con pezzetti di frutta fresca e qualche mandorla o un cubetto di parmigiano pari a 20 gr.



## E soprattutto ricordati di bere



Bevi ogni giorno almeno 5-6 bicchieri di acqua per aiutare alcune funzioni dell'organismo, devi aumentare durante le giornate più calde o durante l'attività fisica!

Puoi introdurre liquidi anche sotto forma di tisane, brodo, spremute.



E non trascurare l'attività fisica



Un po' di moto quotidiano contribuisce a farti vivere in salute. Fare passeggiate all'aria aperta tutti i giorni e, se possibile, andare in bicicletta e/o praticare il nuoto o la ginnastica, sono attività che esplicano benefici effetti sulla salute.

Dedicarsi a passatempi come il ballo o le bocce permette, inoltre, di creare momenti di ritrovo e di socializzazione.

## Misure correttive

- Fare pasti leggeri e masticare lentamente facilita la digestione.
- Tritare, frullare e grattugiare gli alimenti aiuta a non rinunciare a cibi difficili da masticare.
- Utilizzare degli integratori di **amminoacidi, vitamina D, calcio** e Omega 3 su consiglio medico, può aiutare a raggiungere il fabbisogno giornaliero di questi microelementi importanti oltre ad aiutare a raggiungere l'apporto idrico necessario assumendoli.



Progetto Estate in Movimento 2024 approvato con Delibera di  
Giunta Comunale n. 279 del 30 aprile 2024

Ente Realizzatore del Progetto  
UISP - Comitato territoriale di Ancona

Responsabile Progetto  
Dott.ssa Maria Rita Venturini: Educatrice Professionale c/o  
Comune di Ancona - Ufficio Promozione della Salute - Città Sane

Servizi Socio-assistenziali e Coordinamento ATS 11  
Dirigente Dott.ssa Claudia Giammarchi

Assessorato Servizi sociali, Welfare, Politiche dell'integrazione,  
Politiche sociosanitarie, Rapporti con aziende ospedaliere  
sanitarie e INRCA, Ciclo idrico integrato, Rapporti con Viva Servizi  
S.p.A.  
Assessore Avv. Manuela Caucci



Comune di  
Ancona

