

# *L'alimentazione nella terza età*

# *In tavola col sorriso*

Progetto finanziato  
dalla Regione Abruzzo  
Settore Attività Produttive



REGIONE  
ABRUZZO





*L'alimentazione  
nella terza età*

*In tavola col sorriso*



Testi a cura di  
Claudio Lucchetta



## Introduzione

L'aspettativa di vita quasi raddoppiata negli ultimi cento anni ed il progressivo calo dei tassi di natalità nel nostro Paese hanno portato ad un significativo incremento della popolazione anziana, ponendola in una posizione di rilievo quale target di campagne ed iniziative sviluppate da diversi soggetti – istituzionali e non – miranti alla prevenzione di patologie ed al miglioramento della qualità della vita.

L'alimentazione può svolgere un ruolo fondamentale per il perseguimento di questi obiettivi, poiché un'opportuna scelta di cibi che fornisca alle cellule tutti i materiali utili a mantenere efficienti e funzionali le loro strutture contribuisce a rallentare l'invecchiamento.

Purtroppo però nell'anziano la malnutrizione è un evento piuttosto frequente, con carenze che riguardano soprattutto le proteine, il calcio, vari sali minerali e vitamine. Le cause possono essere molteplici: una dentatura in disordine, la riduzione della salivazione ed il generale rallentamento delle funzionalità dell'apparato digerente possono indurre a rinunciare ad alimenti necessari.

A queste modificazioni fisiologiche se ne aggiungono poi altre di ordine psichico, legate alla riduzione delle attività fisiche e della vita di relazione che può ripercuotersi negativamente sul desiderio stesso di nutrirsi, e di ordine economico, viste le ristrettezze in cui si trovano a dover vivere molti pensionati.

Vincenzo Zangardi e Alberto Corraro  
Adiconsum Abruzzo

## Sommario

<b>Introduzione .....</b>	<b>3</b>
<b>Il fabbisogno alimentare dell'anziano .....</b>	<b>5</b>
Gli errori alimentari più frequenti .....	5
Il fabbisogno alimentare .....	6
Il fabbisogno energetico: meno grassi e più carboidrati .....	7
Il fabbisogno plastico: le proteine .....	8
Il fabbisogno bioregolatore: sali minerali e vitamine .....	9
Il fabbisogno d'acqua: come e quanto bere .....	10
<b>Scegliere, preparare e conservare i cibi .....</b>	<b>13</b>
Scegliere cosa acquistare .....	14
Preparare gli alimenti .....	15
La conservazione .....	19
Surgelati e congelati .....	21
<b>La buona refezione nelle case di riposo .....</b>	<b>25</b>
Distribuzione e composizione dei pasti .....	26
<b>L'importanza dell'attività fisica .....</b>	<b>28</b>
Frenare il declino delle capacità fisiche .....	28
I benefici dell'esercizio fisico .....	29
L'esercizio fisico come trattamento terapeutico .....	31
Quale attività fisica .....	31
Chiedere sempre il parere del medico .....	32

# Il fabbisogno alimentare dell'anziano

**L**a prevenzione di molte patologie che spesso affliggono la terza età dovrebbe passare attraverso una maggior cura dell'educazione alimentare. Nei paesi industrializzati le problematiche più diffuse sono quelle dovute a forme diverse di ipernutrizione, tuttavia tra gli anziani sono frequenti carenze nutrizionali ed iponutrizione. Le conseguenze possono essere rilevanti sulla qualità di vita del soggetto (malessere, depressione, irritabilità, apatia, astenia, perdita di capacità intellettuale), e possono favorire l'incidenza di malattie.

## Gli errori alimentari più frequenti

Diverse indagini condotte sugli anziani hanno dimostrato una significativa diffusione di opinioni errate sulla corretta alimentazione. Molti, ad esempio, ritengono che la carne sia pericolosa per reni e pressione arteriosa, che i grassi favoriscano l'aterosclerosi, che il latte sia poco digeribile, che le verdure ed i legumi siano anch'essi indigesti e "gonfino" l'addome.



Questo porta ad una selezione di alimenti che si traduce in un regime dietetico monotono, che espone al rischio di eccessi per alcuni nutrienti ed a carenze per altri. Inoltre la ripetitività, unitamente alla scarsità dei condimenti e ad una frequente cottura troppo prolungata, rende i pasti poco appetibili e diventa un'ulteriore causa di carenza nell'assunzione di nutrienti.

Ad aggravare la situazione si aggiunge anche una dentatura spesso insufficiente o difettosa, che crea difficoltà di masticazione ed induce a ridurre ancora di più la scelta dei cibi, orientandola prevalentemente verso prodotti dalla consistenza più "cedevole" e facilmente digeribili come pane, pasta, dolci, ecc..

Ne deriva uno squilibrio nutrizionale a favore dei carboidrati che penalizza altri importanti nutrienti, quali proteine, vitamine e sali minerali (in particolare calcio e ferro). Le conseguenze sono dimagrimento, stanchezza, inappetenza, bilancio azotato negativo, minor resistenza alle malattie e alle infezioni. Quando invece gli eccessi di zuccheri e grassi sono tali da provocare un apporto energetico superiore al necessario si va incontro a disturbi quali sovrappeso (o addirittura obesità), diabete, disturbi vascolari e cardiaci.

## **Il fabbisogno alimentare**

Anche nella terza età sono necessari tutti gli stessi principi nutritivi che si raccomandano ai più giovani. Infatti le modificazioni fisiologiche – quali il rallentamento del metabolismo basale e la diminuzione della muscolatura scheletrica – ed i cambiamenti dello stile di vita – come la riduzione dell'attività fisica – riducono il fabbisogno energetico, ma non influiscono sulla necessità di continuare ad assicurare all'organismo un completo apporto di tutti i nutrienti essenziali. Le limitazioni devono quindi riguardare le quantità, ma non la qualità, né la varietà dei cibi quotidianamente assunti.

Il giusto regime alimentare dell'anziano dovrebbe fornire circa 2000-2100 calorie nell'uomo e 1500-1600 calorie nella donna. Questa quota energetica dovrebbe essere così ripartita:



- 55% dai carboidrati (o “glucidi”, o “zuccheri”);
- 25% dalle proteine (o “protidi”);
- 20% dai grassi (o “lipidi”).

All’apporto glucidico, protidico e lipidico deve poi accompagnarsi una ricca selezione di vitamine (in particolare A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, PP, C) e di sali minerali (in particolare calcio, fosforo e ferro). Le carenze di questi nutrienti, infatti, portano a seri disturbi metabolici, cardiaci e cerebrali, a fragilità ossea e rischio di fratture, ad anemie.

### **Il fabbisogno energetico: meno grassi e più carboidrati**

Il rallentamento del metabolismo basale inizia già dai 40 anni, e si riflette in una parallela e progressiva riduzione del fabbisogno energetico. Rispetto all’apporto calorico dell’individuo adulto, la riduzione tra i 40 ed i 60 anni sarà complessivamente del 10%; un’ulteriore riduzione del 10% si avrà tra i 60 ed i 70 anni. Infine, un’ultima quota del 10% andrà dedotta dall’apporto energetico dopo i 70 anni.



Una dieta ideale, che soddisfi in modo armonico ed equilibrato i fabbisogni nutrizionali dell’anziano, sarà impostata in modo che l’energia sia fornita principalmente dai carboidrati (55-60%), ed in minor misura dai grassi e dalle proteine.

Il fabbisogno in carboidrati va soddisfatto attraverso il consumo di pane, pasta, riso, patate e legumi, mentre sono sconsigliati gli eccessi nel consumo di zuccheri semplici (zucchero da cucina, dolci). L’uso di pane e di pasta integrali, unitamente a quello di verdura e di frutta fresca, fornisce anche la giusta quantità di fibra alimentare necessaria per la regolazione delle funzioni intestinali.

Il consumo di grassi, in particolare di quelli animali (burro, strutto, formaggi, uova, insaccati, ecc.), deve essere moderato, per evitare la crescita del tasso di colesterolo nel sangue e l'aumento di peso.

## **Il fabbisogno plastico: le proteine**

Oltre a contribuire alla quota calorica giornaliera, le proteine sono necessarie all'organismo soprattutto come "materiale da costruzione", soddisfacendo il cosiddetto "fabbisogno plastico". Le cellule ed i tessuti del nostro corpo sono infatti soggetti ad un continuo processo di rinnovamento, e questo incessante lavoro di demolizione e ricostruzione, sebbene a ritmi un po' più lenti, continua anche in età avanzata. A questo scopo è necessario continuare a fornire all'organismo, oltre all'energia, un costante e regolare apporto di proteine, materie prime indispensabili per la fabbricazione di cellule e tessuti.

Un adeguato apporto di proteine non è però facile da raggiungere, in quanto quelle di più alto valore biologico si trovano in cibi costosi e di difficile masticazione: le carni.

Questo fa sì che con l'avanzare dell'età si vada spesso incontro a carenze di aminoacidi essenziali, azoto e ferro che si riflettono nella riduzione delle difese dell'organismo, nella difficoltà di coagulazione del sangue, nell'anemia (diminuzione dei globuli rossi) e nell'astenia (riduzione della forza muscolare).



Per garantire un sufficiente apporto proteico si può allora consigliare, quale valida alternativa alle carni rosse, il consumo di pollame, pesce (anche surgelato), e latte. Sono ottime fonti di proteine anche le uova

ed il formaggio, ma il loro elevato contenuto in grassi saturi impone una certa moderazione nel loro consumo: si raccomanda pertanto di non andare oltre il consumo di 3-4 uova ed altrettante

porzioni di formaggio magro a settimana.

L'associazione legumi-cereali (pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli, ecc.), può sostituire le fonti proteiche animali, tuttavia bisogna tener presente che il ferro, pur essendo presente in gran quantità nei legumi secchi, risulta meno assimilabile di quello contenuto nelle carni e nel pesce.



### **Il fabbisogno bioregolatore: sali minerali e vitamine**

Le reazioni chimiche che avvengono nelle cellule del nostro organismo non potrebbero aver luogo senza l'azione bioregolatrice delle vitamine e dei sali minerali di cui sono ricchi frutta, ortaggi e verdure. Purtroppo la carenza di questi nutrienti nella popolazione anziana è però molto diffusa, a causa di una serie di fattori. Tra questi ricordiamo l'estrema labilità di alcune vitamine – che possono perdere le loro proprietà a causa della cottura o anche soltanto per una prolungata esposizione all'aria e alla luce –, la diminuzione dell'assorbimento intestinale, la consistenza poco cedevole di alcuni alimenti ricchi di sali e vitamine che ne rende difficile la masticazione. Inoltre, l'eccessivo consumo di alcolici e di caffè può provocare gli stessi effetti di una carenza vitaminica.

Per garantire il soddisfacimento del fabbisogno bioregolatore, tuttavia, non è indispensabile la supplementazione con integratori alimentari; il consumo di frutta fresca (eventualmente grattugiata), di ortaggi e verdure crudi o cotti al vapore è sufficiente, nella maggior parte dei casi, ad assicurare un adeguato apporto di sali e vitamine.

Tra i sali minerali, meritano qualche considerazione speciale il calcio ed il ferro.

**Il calcio.** Il calcio, in associazione con il fosforo, è il costituente principale del nostro scheletro. La carenza di calcio, dovuta sia alle scarse quantità introdotte con la dieta, sia al cattivo assorbimento da parte dell'organismo, è assai diffusa tra gli anziani, e soprattutto fra le donne è frequente causa di osteoporosi. La somministrazione di farmaci a base di vitamina D e di sali di calcio, insieme ad un'eventuale terapia ormonale, può portare ad un miglioramento. Dal punto di vista alimentare, va ricordato che i cibi più ricchi di questo minerale sono il latte ed i suoi derivati (yogurt, latticini, formaggi, ecc.). Il consumo regolare di questi alimenti – con una certa moderazione per quanto riguarda i formaggi più grassi, quelli stagionati e quelli fermentati – aiuta l'organismo a ricostituire le riserve di questo importante minerale, e nel contempo contribuisce a mantenere il giusto rapporto calcio/fosforo.

**Il ferro.** La principale funzione del ferro nel nostro organismo e quella del trasporto dell'ossigeno. Questo minerale entra infatti nella composizione dell'emoglobina, la proteina che si trova nei globuli rossi del sangue, e svolge lo specifico compito di legarsi all'ossigeno durante il transito nei polmoni, per poi cederlo a tutti i tessuti dell'organismo. La carenza di ferro nell'alimentazione, frequente nell'anziano, dà origine ad anemia. Questa condizione dipende in parte da una ridotta capacità di assorbimento dell'intestino, ma anche e soprattutto per uno scarso consumo di carni, particolarmente ricche di questo elemento. Come già detto a proposito delle proteine, anche per il ferro le alternative alle carni rosse non mancano: pesce, pollame e coniglio offrono numerose possibilità ed a prezzi più contenuti di quelli della carne bovina. Un buon tenore di ferro – anche se meno assimilabile di quello reperibile nei prodotti sin qui menzionati – caratterizza anche i legumi secchi, ed in particolare le lenticchie.

### **Il fabbisogno d'acqua: come e quanto bere**

Il corpo umano è composto per due terzi di acqua, componente principale dei fluidi corporei e presente in tutte le cellule dell'organismo. Oltre ad assolvere a funzioni di trasporto attraverso il

sangue e la linfa, l'acqua partecipa a tutte le reazioni chimiche del nostro metabolismo, è coinvolta nei processi digestivi e contribuisce a mantenere costante la temperatura corporea.

Da queste considerazioni risulta evidente la grande importanza dell'apporto di acqua nella propria alimentazione quotidiana. Purtroppo, però, gli anziani avvertono meno la sensazione di sete, ed inoltre si astengono spesso dal bere per paura dell'incontinenza urinaria o della ritenzione idrica (è infatti opinione diffusa, ma decisamente errata, che l'accumulo di liquidi possa "gonfiare").

Per mantenere una buona funzionalità renale, idratare la pelle e prevenire il rischio di stipsi è opportuno bere regolarmente almeno otto bicchieri d'acqua al giorno, da aumentarsi opportunamente nella stagione più calda, quando al normale fabbisogno si aggiunge la necessità di compensare la maggior perdita di liquidi dovuta alla sudorazione. È buona norma iniziare a bere già dal mattino a digiuno. È possibile anche il consumo di bevande alternative per soddisfare il fabbisogno di acqua: succhi di frutta, latte, caffè, tè, e tisane possono benissimo servire allo scopo. Anche un bicchiere di vino durante il pasto può contribuire al soddisfacimento del fabbisogno idrico. In quantità limitata il vino può stimolare la secrezione dei succhi gastrici, favorendo la digestione.

È invece da limitare il più possibile il consumo di superalcolici.

### Qualche consiglio

- Distribuire la dieta nella giornata: pasti piccoli e frequenti sono più digeribili ed aiutano a mantenere un tasso glicemico costante.
- Continuare ad alimentarsi in modo vario e completo: le esigenze nutrizionali dell'organismo di un anziano sono qualitativamente identiche a quelle della popolazione più giovane.
- Bere frequentemente acqua nel corso della giornata, anche se non si avverte lo stimolo della sete: questo segnale nella terza età diventa meno sensibile.
- Non eccedere nell'aggiunta di sale alle pietanze.

- Scegliere e preparare i cibi tenendo conto delle eventuali difficoltà nella masticazione (non rinunciare a carne, frutta, verdure e ortaggi, ma ricorrere se necessario a triti, grattugiati, frullati, passati e puree).
- Prestare particolare attenzione all'apporto di calcio per limitare il rischio di fragilità ossea ed osteoporosi.

### **Il decalogo della buona alimentazione per la terza età**

1. Ridurre la quantità degli alimenti, ma senza rinunciare alla qualità ed alla varietà.
2. Ridurre il consumo di grassi, specialmente di quelli animali, ed evitare di cuocerli. Preferire l'olio d'oliva crudo.
3. Moderare il consumo di sale da cucina: il sodio naturalmente contenuto negli alimenti è sufficiente per il nostro fabbisogno, e gli eccessi favoriscono l'ipertensione arteriosa.
4. Moderare il consumo di alcol: gli eccessi riducono le funzionalità digestive, irritano la mucosa gastrica e facilitano le cardiopatie. Evitare i superalcolici, che danneggiano le pareti dello stomaco e alterano il bilancio energetico della dieta.
5. Consumare regolarmente frutta, verdura ed ortaggi, che garantiscono l'apporto di vitamine e sali minerali.
6. Consumare regolarmente latte, yogurt, latticini e formaggi freschi magri, che garantiscono l'apporto di calcio e prevengono l'osteoporosi.
7. Non trascurare il gusto: preparare i pasti in modo semplice, ma facendo che siano gustosi. Se si hanno difficoltà di masticazione non si deve rinunciare al cibo, ma ricorrere a triti, passati, grattugiati, frullati e puree.
8. Suddividere la dieta giornaliera in pasti piccoli e frequenti, che non affaticheranno l'apparato digerente.
9. La prima colazione è importante e deve essere abbondante, mentre è bene mantenersi leggeri a cena.
10. Mantenersi attivi con un po' di esercizio fisico: lunghe passeggiate e qualche leggero esercizio di ginnastica stimolano l'appetito ed aiutano a mantenersi in forma.

# Scegliere, preparare e conservare i cibi

Generalmente si è portati a ritenere che tutte le minacce alla sicurezza degli alimenti che portiamo sulla nostra tavola siano riconducibili alla presenza di sostanze chimiche indesiderate, residui di antiparassitari, medicinali, presenza di agenti patogeni a causa del mancato rispetto della corretta prassi igienica nelle fasi di produzione e conservazione dei cibi. In altre parole, anche a causa del grande risalto dato dai media a casi del tipo di quelli elencati, l'opinione diffusa è che tutti i casi di tossinfezione alimentare siano imputabili alle negligenze degli operatori della filiera agroalimentare, ma la realtà è ben diversa.



I rischi maggiori, infatti, derivano dalla contaminazione microbiologica degli alimenti, di cui spesso è responsabile proprio il consumatore. L'ambiente che ci circonda, gli animali, il nostro corpo e gli stessi alimenti pullulano di microrganismi, e quando la preparazione e la conservazione dei cibi non ne tengono conto, la loro proliferazione può rendere pericoloso il consumo delle pietanze. Ad aumentare il rischio contribuisce il fatto che spesso le contaminazioni



batteriche non alterano il sapore, l'odore, la consistenza o il colore dei cibi.

È proprio tra gli anziani che usano prepararsi da soli i propri pasti, purtroppo, che sono più diffusi i comportamenti scorretti che aumentano il rischio di contaminazione degli alimenti; prima fra tutte, l'abitudine di scaldare ripetutamente la stessa pietanza, consumandone un po' alla volta e conservando il rimanente per i pasti successivi.

Sofferamiamoci dunque su qualche regola che può essere d'aiuto nella prevenzione dei rischi alimentari nelle fasi di acquisto, preparazione e conservazione degli alimenti.

## Scegliere cosa acquistare

**Prodotti freschi sfusi.** La pulizia e l'ordine del punto vendita e del personale addetto sono la prima cosa da controllare, specialmente quando si ha a che fare con prodotti venduti sfusi (pesce, carne, ortofrutta, pane, ecc.).

Bisogna prestare particolare attenzione nell'acquisto del pesce fresco che deve essere presentato in un bancone refrigerato, possibilmente coricato su un letto di ghiaccio, e protetto dagli insetti. Quello più fresco emana odore di mare, i suoi tessuti sono sodi, l'occhio è brillante ed



un po' sporgente, il colore delle branchie varia dal rosa al rosso. È bene rinunciare all'acquisto quando l'occhio comincia a diventare opaco, il colore delle branchie vira verso il marrone, i tessuti perdono consistenza e l'orifizio anale inizia a dilatarsi.

I prodotti freschi sfusi, così come quelli più deperibili (latte, yogurt, budini), devono essere conservati in frigorifero a temperature non superiori a +4°C.



**Prodotti confezionati.** Leggere sempre le etichette, prestando attenzione soprattutto alla data di scadenza ed alle eventuali raccomandazioni per corretta conservazione. Non acquistare confezioni che non risultino integre, che siano deformate, schiacciate o bagnate.

**Prodotti surgelati.** Nel caso dei surgelati è ancora più importante verificare l'integrità della confezione, e rinunciare all'acquisto qualora essa presenti i segni di un precedente scongelamento, anche se parziale. I surgelati devono essere presentati in appositi espositori che garantiscano il rispetto della "catena del freddo", muniti di termometri a vista accessibili al consumatore. La loro temperatura deve infatti essere mantenuta al di sotto dei  $-18^{\circ}\text{C}$ . Se l'espositore è di quelli del tipo a vasca, bisogna anche sincerarsi che i prodotti al suo interno non oltrepassino la "linea di massimo carico", al di sopra della quale il mantenimento della catena del freddo non è più garantito. Dopo l'acquisto, i surgelati devono essere trasportati in un contenitore termico. È bene acquistarli per ultimi, riducendo così al minimo il tempo che intercorre tra il prelievo dal punto vendita e il momento in cui saranno riposti nel freezer di casa.

## Preparare gli alimenti

**Lavaggio.** Igiene e pulizia sono i requisiti principali nella manipolazione degli alimenti. Bisogna sempre lavarsi con cura le mani prima di toccare gli alimenti, specialmente se si tratta di cibi già cotti o da consumarsi crudi, e ugualmente dovranno essere lavati utensili, recipienti, superfici e quant'altro dovrà venire a



contatto con essi. Eventuali ferite, infezioni o lesioni della pelle presenti sulle mani dovranno essere coperte con guanti di gomma.

Le operazioni di lavaggio delle mani, degli utensili, dei recipienti e delle superfici di lavoro vanno

ripetute, inoltre, ogni volta che si passa dalla lavorazione di un alimento a quella di un altro, specialmente se si passa da un cibo crudo ad uno già cotto. Trascurando questa precauzione, infatti, i microrganismi patogeni presenti sugli alimenti crudi verrebbero trasferiti su quelli cotti, e, non necessitando questi ultimi di un'ulteriore cottura, si troverebbero nelle condizioni ottimali per proliferare e produrre le loro tossine fino al momento del consumo.

Frutta, ortaggi e verdure devono essere sempre lavate accuratamente, anche se confezionate in busta e già lavate; se un ortaggio o un frutto si presentano anche solo parzialmente ammuffiti devono essere scartati completamente. Eliminare solo la parte guasta non è sufficiente, perché le tossine prodotte dalla muffa potrebbero essere già penetrate molto più in profondità.

Vanno sempre eliminati anche i germogli e le parti verdi delle patate, perché contengono solanina, un alcaloide tossico.

**Cottura.** Quello della cottura è il momento in cui si “bonifica” l'alimento dai contaminanti biologici potenzialmente patogeni, ma è anche quello in cui alcuni nutrienti, come le vitamine, vengono in gran parte distrutti.

Gli anziani, come i bambini e le donne in gravidanza, sono particolarmente esposti ai rischi di tossinfezione alimentare, ma, come abbiamo visto, per mantenere un buono stato di salute devono anche seguire una dieta ricca di vitamine e sali minerali. Come conciliare dunque queste due esigenze?



Innanzitutto è bene sapere che i cibi a maggior rischio di contaminazione sono quelli di origine animale, quali carne, pesce e uova, e che quindi è sempre preferibile consumarli ben cotti. Ortaggi e verdure, che sono ricchi di vitamine e minerali, devono essere invece consumati crudi o cotti con metodi che ne lascino il più possibile intatte le proprietà nutritive; a questo scopo la tecnica migliore è la cottura a vapore.

Di seguito elenchiamo alcune tecniche di cottura, esaminandone pro e contro.

- **Pentola a pressione.** Si raggiungono temperature intorno ai 120°C, che garantiscono la distruzione di tutti i batteri patogeni. Possono tuttavia superare indenni la cottura alcune loro spore e tossine. Nel caso di pietanze a base di carne, pesce o uova l'ebollizione deve durare almeno 10 minuti. Verdure ed ortaggi perdono parte delle vitamine a causa dell'alta temperatura e del discioglimento nel liquido di cottura; anche i sali minerali vengono ceduti in parte al brodo. È pertanto consigliabile ridurre i tempi di cottura di questo tipo di alimenti, e consumare comunque anche il brodo. I grassi da condimento (olio, burro) devono essere aggiunti successivamente, a crudo.
- **Lessatura.** Si raggiungono temperature intorno ai 100°C. Vale quanto detto per la cottura in pentola a pressione, con un prolungamento da 10 a 15 minuti dei tempi di cottura di carne, pesce e uova.
- **Cottura a vapore.** Le temperature sono inferiori ai 100°C, ancora sufficienti a garantire la distruzione dei batteri, ma non di tutte le spore e tossine. È il miglior metodo di cottura per verdure ed ortaggi, provocando una minor perdita di vitamine e minerali. Nel caso di carne, pesce e uova la durata dell'esposizione al vapore varia a seconda delle dimensioni, ma deve sempre essere tale da garantire la completa cottura fino al "cuore" del prodotto.
- **Cottura in forno (tradizionale).** Le temperature sono molto elevate (180-220°C), e provocano la completa distruzione di batteri, spore e tossine, purché il tempo di cottura sia sufficientemente lungo da garantire la completa cottura fino al cuore del prodotto. Queste caratteristiche ne fanno una tecnica particolarmente adatta alla preparazione di carni e pesci, mentre per verdure ed ortaggi si accentua la perdita di vitamine dovuta al calore. L'eventuale aggiunta di grassi

da condimento – spesso non necessaria con questo tipo di cottura – deve essere rinviata a fine cottura, a crudo.

- **Cottura alla griglia o alla piastra.** L'alimento viene esposto a temperature superiori ai 200°C, con l'effetto di una rapida sterilizzazione in superficie che distrugge batteri, spore e tossine. Anche in questo caso è bene prolungare la cottura in modo che la bonifica si estenda fino alle parti più interne dell'alimento. Questa tecnica di cottura, adatta a carni e pesci, permette di evitare l'uso di grassi da condimento. Le parti superficiali eventualmente carbonizzate devono essere eliminate, perché contengono agenti cancerogeni.
- **Frittura.** Le temperature superano i 180°C e provocano la distruzione di batteri, spore e tossine; provocano però anche la degradazione dell'olio, che sviluppa sostanze cancerogene. Per questo motivo non si deve mai riutilizzare l'olio di frittura. Gli oli più resistenti alle alte temperature, e che quindi rilasciano meno sostanze nocive durante la frittura, sono l'olio di semi di arachidi e l'extravergine di oliva. È infine bene ricordare che i cibi fritti assorbono molto olio, e risultano quindi ricchi di grassi; si consiglia pertanto di limitarne il più possibile il consumo.

### Attenzione!

Se una cottura prolungata è consigliabile da un punto di vista igienico per gli alimenti di origine animale, essa impoverisce gli ortaggi e le verdure del loro prezioso contenuto in vitamine e sali minerali. Poiché, come si è visto, il fabbisogno di questi nutrienti è importantissimo nella terza età, per gli anziani è consigliabile consumare quanto più possibile prodotti vegetali crudi o poco cotti. Alle eventuali difficoltà di masticazione si può ovviare ricorrendo a tecniche meccaniche, meno distruttive, preparando frullati, centrifugati, passati e puree.

- **Dopo la cottura.** Una volta bonificato dai batteri con la cottura, il cibo dovrebbe essere consumato nel più breve

tempo possibile. Una volta riportato a temperatura ambiente, infatti, è subito soggetto a nuove contaminazioni da parte di microrganismi, che si moltiplicano anche più facilmente e più in fretta che nei cibi crudi. Se è proprio necessario conservare i cibi cotti, è bene farlo mettendoli subito in contenitori puliti, chiusi e, soprattutto, già suddivisi in porzioni. I contenitori andranno poi riposti in frigorifero ancora tiepidi, in modo che la loro temperatura si abbassi nel più breve tempo possibile. La suddivisione in porzioni, che va fatta anche nel caso di cibi da conservare nel freezer, è importante perché permette poi di scaldare di volta in volta soltanto la quantità che verrà effettivamente consumata; è sempre sconsigliabile, infatti, scaldare più volte la stessa pietanza. In ogni caso, quando si scalda del cibo precedentemente cucinato, bisogna portarlo a temperature tali da garantire la bonifica dagli agenti patogeni che possono averlo contaminato durante la conservazione.

## La conservazione

**Conservare a temperatura ambiente.** Tra i principali fattori che favoriscono la proliferazione degli agenti patogeni ricordiamo il tempo, le temperature comprese fra i 10 ed i 60°C e l'umidità. Quando un alimento, per sua natura, ha un basso contenuto d'acqua, sarà allora possibile conservarlo per un certo tempo a temperatura ambiente, con i dovuti accorgimenti. Prodotti come pasta, riso, legumi secchi, farine, caffè, ecc., possono dunque essere conservati in dispensa, purché siano nelle loro confezioni originali (o in contenitori chiusi) e in un ambiente pulito, ben areato ed asciutto.

Sono conservabili in dispensa anche gli oli, purché protetti dall'ossigeno (bottiglie a collo stretto e ben tappate) e tenuti lontani da fonti di luce e di calore.

Per lo scatolame è necessario tenere sotto controllo la data di scadenza e le raccomandazioni per la conservazione eventualmente presenti in etichetta. Scatole e barattoli dovranno essere ben

puliti prima dell'apertura, per evitare la possibile contaminazione del loro contenuto; le scatole metalliche una volta aperte dovranno essere completamente svuotate, perché il contatto tra metallo e aria potrebbe favorire il rilascio di sostanze indesiderabili. Nel caso in cui il prodotto non venisse consumato tutto, gli avanzi dovranno essere pertanto trasferiti in un contenitore per alimenti, tappati con un coperchio e riposti in frigorifero.

### **Attenzione!**

Quando all'apertura del barattolo o della scatola si avverte una fuoriuscita di gas o si nota una formazione di bollicine il prodotto non deve essere consumato né assaggiato. È ugualmente consigliabile gettare subito l'alimento anche qualora il suo odore o la sua consistenza non fossero normali.

**Conservare in frigorifero.** Il frigorifero è il luogo ideale per la conservazione a breve termine dei prodotti deperibili, sia cotti che crudi. Proprio per questo, però, è importante usare alcune attenzioni per prevenire il rischio di contaminazioni crociate. Il passaggio di contaminanti da alimenti crudi ad alimenti cotti – che quindi potrebbero venir consumati senza essere di nuovo sottoposti agli effetti igienizzanti della cottura – è infatti particolarmente insidioso. Riportiamo di seguito alcuni suggerimenti per il corretto uso del frigorifero.

- Tenere il frigorifero sempre pulito e sbrinarlo periodicamente.
- Non riempirlo eccessivamente, e disporre i cibi in modo che non siano a contatto con le pareti. Questi accorgimenti favoriscono la circolazione dell'aria e l'omogeneità delle temperature.
- Impostare il termostato sui 4°C.
- Rispettare la data di scadenza indicata nell'etichetta dei prodotti, tenendo però presente che essa si riferisce alle confezioni integre; dopo l'apertura consumare il prodotto in pochi giorni, e comunque nel più breve tempo possibile.

- Prima di riporre gli alimenti in frigorifero – specialmente quelli cotti –, chiuderli in contenitori separati.
- Disporre più in basso (temperatura più alta), nell'apposito cassetto, frutta, ortaggi e verdura.
- Disporre negli scomparti centrali, protetti da involucri o contenitori, i formaggi, le carni, il pesce.
- Disporre negli scomparti più alti (temperature più basse) i prodotti più deperibili, quali latte, yogurt, creme e cibi già cucinati (ovviamente protetti in contenitori chiusi).
- Riporre le uova nell'apposita vaschetta generalmente inserita in un vano dello sportello soltanto dopo averle accuratamente lavate. In alternativa, lasciarle nella confezione d'acquisto e riporle negli scomparti centrali.

### Attenzione!

Alcuni frigoriferi sono dotati di scomparti con temperature più basse dei normali 4°C. Non si tratta di veri e propri congelatori, visto che le temperature variano da -12°C a pochi gradi sotto lo zero, tuttavia vi si possono conservare anche i congelati o i surgelati dai 3 giorni (scomparto ghiaccio) ai 30 (scomparto contrassegnato con due stelle).

I congelati ed i surgelati possono essere conservati più a lungo soltanto nei congelatori, contrassegnati con tre o quattro stelle, all'interno dei quali la temperatura è al di sotto dei -18°C.

**Conservare nel congelatore.** Si definiscono congelatori (o freezer) quegli elettrodomestici adatti al congelamento rapido dei cibi freschi ed alla conservazione dei surgelati a temperature inferiori ai -18°C. Questi apparecchi consentono la conservazione degli alimenti per periodi piuttosto lunghi, purché la temperatura sia mantenuta costante.

### Surgelati e congelati

Il congelamento ed il surgelamento consistono nel portare gli alimenti al di sotto degli 0°C. A queste temperature la maggior parte dell'acqua contenuta nei tessuti animali o vegetali si trasforma



in ghiaccio, divenendo così inutilizzabile per gli agenti patogeni che di conseguenza vengono messi in stasi.

Il surgelamento è un processo industriale molto rapido che impiega temperature intorno ai  $-50^{\circ}\text{C}$ . L'acqua, gelando molto in fretta, non ha il tempo di organizzarsi in cristalli grandi, e l'integrità delle cellule dell'alimento surgelato viene preservata; questo fa sì che si conservino meglio anche le proprietà nutritive.

Il congelamento invece impiega temperature meno basse, raggiungibili anche dai congelatori domestici, ed è quindi un processo più lento. L'acqua gela in tempi più lunghi, organizzandosi in cristalli più grandi che sfondano membrane e pareti cellulari provocando, nella successiva fase di scongelamento, la fuoriuscita di sostanze nutritive.



Per i tempi di conservazione dei surgelati è bene far riferimento alla data di scadenza, tenendo ovviamente presente che essa si riferisce alle confezioni integre che non abbiano subito scongelamento, neanche parziale. Una volta scongelati, i prodotti surgelati devono essere

consumati in tempi brevi, e non possono essere ricongelati. Se il prodotto non viene utilizzato completamente, è possibile surgelarlo di nuovo solo dopo averlo cotto; in questo caso tecnica e tempi di cottura devono essere tali da garantire la completa bonifica dell'alimento dalle eventuali contaminazioni microbiche.

Quando si decide di congelare degli alimenti in casa, sia cotti che crudi, è opportuno suddividerli in piccole confezioni: il congelamento sarà più rapido, ed inoltre sarà possibile scongelare di volta in volta soltanto il quantitativo realmente necessario. Riponendoli nel congelatore, inoltre, bisogna fare in modo che non tocchino altri prodotti già congelati, che potrebbero scongelarsi in corrispondenza delle superfici di contatto.



### Attenzione!

A differenza delle alte temperature, quelle basse non svolgono un'azione di bonifica: i batteri, le spore e le tossine non vengono distrutti. Nel frigorifero – e ancora di più nel congelatore – l'attività biologica viene soltanto rallentata, per riprendere normalmente una volta che i prodotti vengono riportati a temperatura ambiente. È quindi raccomandabile sottoporre sempre a cottura i cibi conservati con il freddo prima di consumarli, anche quando si tratta di prodotti già cucinati.

**Come scongelare.** Il modo migliore per scongelare un prodotto congelato o surgelato è quello di metterlo direttamente a cuocere (o nel forno a microonde) subito dopo averlo tolto dal freezer. Così facendo, infatti, si evita la perdita di nutrienti, che rimangono nel liquido di cottura. Quando ciò non è possibile – ad esempio nei casi in cui l'incarto aderisca troppo tenacemente al prodotto – si può lasciare l'alimento a scongelare per qualche ora in frigorifero, avendo poi però l'accortezza di includere il liquido di scongelamento nella preparazione della pietanza, per limitare la perdita di nutrienti.

Non è mai consigliabile scongelare a temperatura ambiente (specialmente se si tratta di alimenti di origine animale), situazione in cui si favorirebbe la proliferazione dei germi patogeni.

Lo scongelamento mediante immersione in acqua (fredda) è praticabile soltanto se il prodotto è racchiuso in una confezione impermeabile, che impedisca il dilavamento dei nutrienti.

### Il decalogo della sicurezza alimentare

1. Scegliere alimenti vari: l'alimentazione sarà più completa e si eviterà di assumere ripetutamente sempre le stesse sostanze estranee che possono essere presenti nei cibi.
2. Astenersi dal consumo di alimenti di origine animale crudi o poco cotti e di salse a base di uova crude come zabaione o maionese fatta in casa: sono controindicati per gli anziani, ma anche per i bambini e le donne in gravidanza.

3. Evitare le conserve fatte in casa: spesso l'ambiente che si crea all'interno di un barattolo di conserva, specialmente se sott'olio o in salamoia, è l'ideale per lo sviluppo del botulino, la cui tossina è mortale. Soltanto i processi industriali garantiscono il rispetto di rigorose norme igieniche che rendono sicuro questo genere di prodotti.
4. Eliminare, senza neanche assaggiarli, alimenti che all'apertura della scatoletta o del barattolo dovessero presentare muffe, fuoriuscita di gas, bollicine, odore o consistenza anormali.
5. Lavare sempre bene le mani, gli utensili e le superfici di lavoro prima di manipolare gli alimenti, e ripetere l'operazione ogni volta che si passa da un alimento all'altro.
6. Non lasciare raffreddare un alimento già cotto scoperto e a temperatura ambiente. Deve essere messo subito in un contenitore chiuso, e va riposto in frigorifero quando è ancora tiepido.
7. Utilizzando gli avanzi, riscaldarli quanto basta perché anche al loro interno la temperatura salga abbastanza e per un tempo sufficiente a distruggere gli eventuali germi patogeni.
8. Scongelare gli alimenti direttamente in cottura o in forno a microonde. Se non è possibile, lasciarli in frigorifero per qualche ora.
9. Evitare il contatto tra alimenti diversi nel frigorifero, soprattutto tra crudi e cotti. I cibi già cotti vanno riposti in frigorifero in contenitori chiusi, suddivisi in porzioni.
10. Non lasciare troppo a lungo i cibi in frigorifero. Quando una confezione è stata aperta la data di scadenza riportata in etichetta non ha più valore: il prodotto va consumato nel più breve tempo possibile.

# La buona refezione nelle case di riposo

**L'**adattamento alla vita comunitaria è generalmente lento e difficile, ed all'anziano va dato il giusto tempo per adattarsi gradualmente al nuovo ambiente, favorendone la distensione, il riposo ed incoraggiandolo a coltivare degli interessi.

Contemporaneamente, ma sempre per gradi, si dovrà procedere alla correzione di abitudini alimentari di solito errate e non consone all'età ed allo stato di salute.

La prima regola da tener presente è che l'ora del pasto deve essere vissuta dall'anziano ricoverato come un momento di distensione e di relax, e si deve quindi compiere ogni sforzo per creare un'atmosfera di pace e serenità.

L'appetibilità dei pasti non deve essere trascurata, ed i cibi devono essere vari, preparati in modo semplice ma gustosi e ben presentati (anche l'occhio vuole la sua parte!). Come condimento si devono preferire oli vegetali (olio di oliva) e piccole quan-



tità di burro, meglio se utilizzati a crudo. Il sale deve essere usato con moderazione, mentre sono del tutto sconsigliate le sostanze aromatiche troppo forti o troppo piccanti.

## Distribuzione e composizione dei pasti

I tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) devono essere integrati almeno da una merenda a metà pomeriggio e da una tisana o una tazza di latte dopo cena. Consigliabile anche un leggero spuntino, magari a base di frutta, a metà mattinata.

I pasti vanno serviti ad orari regolari, simili a quelli di una normale vita familiare piuttosto che a quelli ospedalieri.

Le esigenze individuali – e specialmente quelle degli individui con maggiori difficoltà masticatorie – dovranno essere rispettate offrendo a pranzo ed a cena la possibilità di scegliere tra almeno due liste.



Nell'alimentazione quotidiana non deve mai venir meno la somministrazione di una o due porzioni di latte, i cui sali di calcio contrastano i processi di decalcificazione ossea che spesso affliggono l'anziano. Tuttavia, per evitare un eccessivo apporto di grassi animali, è preferibile l'uso di latte parzialmente o totalmente scremato.

**La colazione.** È il primo pasto, ed è importante che sia sufficientemente nutriente per permettere di affrontare la nuova giornata con la giusta energia. Una buona colazione deve fornire il 10-15% dell'apporto energetico giornaliero totale, e deve essere costituita da alimenti semplici quali latte, caffè o tè, pane o fette biscottate, marmellata o miele.

**Il pranzo.** È il pasto principale della giornata, fornendo il 40% dell'apporto energetico giornaliero. Deve comprendere un primo piatto (pasta, riso, minestra in brodo) non troppo abbondante, una

pietanza proteica (carne, pesce, pollame) e da un contorno di verdure od ortaggi (crudi o cotti). Il pasto deve essere completato da un po' di pane, un frutto ed, eventualmente, da un bicchiere di vino.

**La merenda.** Lo spuntino di metà pomeriggio deve fornire dal 5 al 10% dell'apporto energetico quotidiano. Anche per questo pasto è consigliato il latte (o tè o altra bevanda) con fette biscottate o biscotti.

**La cena.** Il pasto serale deve fornire il 35-40% dell'apporto energetico giornaliero. Vista l'imminenza del riposo notturno, le pietanze devono essere particolarmente leggere e digeribili. Sono quindi consigliabili una minestrina con pasta, riso o passato di verdure; un secondo proteico a base di formaggio, prosciutto magro o bresaola (bene anche un uovo, ma non più di due volte la settimana); un contorno di ortaggi cotti. Il pasto deve essere completato da un po' di pane, un frutto ed, eventualmente, da un bicchiere di vino.



**Il dopo cena.** L'intervallo tra la cena e la colazione del mattino è in genere troppo lungo, e specialmente quando il pasto serale è stato consumato molto presto può accadere che molti commensali accusino durante la notte i sintomi dell'ipoglicemia (senso di debolezza, sudorazione, tremore, fame intensa). Per questo motivo è consigliabile collocare la cena verso le venti, ed assicurarsi che sia sufficientemente sostanziosa. Si può poi farla eventualmente seguire, un paio di ore dopo, da un bicchiere di latte o di tisana ben zuccherati.

# L'importanza dell'attività fisica

**P**er un anziano fare del moto, ad eccezione dei casi in cui particolari situazioni patologiche lo rendano sconsigliabile, è senza dubbio di grande aiuto per il mantenimento di un buono stato di salute. Purtroppo, però, la pigrizia o addirittura la paura di non essere in grado di sopportare la fatica inducono i più a rinunciare ad una vita attiva sul piano motorio.

Bisogna poi aggiungere che in molti casi anche quelli che sarebbero intenzionati a dedicare del tempo all'attività fisica non sanno come, quanto e dove farlo.

Partendo da tali considerazioni, questo breve capitolo si pone dunque l'obiettivo di fornire alcune pratiche informazioni e consigli per mantenere, anche in età avanzata, un corretto stile di vita.

## Frenare il declino delle capacità fisiche

L'invecchiamento consiste in una serie di modificazioni biologiche, psicologiche e sociali che concorrono a ridurre la capacità di fornire prestazioni.

I meccanismi fisiologici che controllano il buon funzionamento dell'organismo tendono a rallentare, ed alcune patologie molto diffuse, come ad esempio



l'artrosi e l'arteriosclerosi, contribuiscono fortemente al declino delle capacità motorie. L'avanzare dell'età è poi caratterizzato anche da una serie di modificazioni nel peso e nella composizione del corpo; la media età e la prima parte della terza sono generalmente accompagnate da un aumento del peso e della massa grassa, per poi evolvere nella vecchiaia in un calo ponderale essenzialmente dovuto alla riduzione della statura e del peso degli organi interni, dei muscoli e delle ossa.

Questi *trend* tuttavia possono essere rallentati – ed in certa misura invertiti – grazie ad una sana ed appropriata attività motoria: le capacità funzionali degli anziani che si mantengono attivi sono addirittura superiori a quelle dei giovani sedentari.

In particolare si osserva che gli anziani dediti ad esercizio fisico sistematico possono ottenere buoni risultati dal punto di vista della composizione corporea, grazie all'accrescersi della massa magra (muscoli ed organi interni). Inoltre l'attività fisica può validamente esercitare i suoi effetti positivi in termini di rallentamento del declino delle funzioni di importanti sistemi fisiologici.

L'attività fisica, pertanto, contribuisce a migliorare sia l'aspettativa di vita, sia la sua qualità, grazie all'attenuarsi dei sintomi delle malattie croniche ed al benessere psichico che ne deriva.

## **I benefici dell'esercizio fisico**

Gli effetti positivi dell'attività motoria si manifestano soprattutto a livello dei principali sistemi fisiologici. Vediamo in breve quali.

**Sistema neuromuscolare.** La forza muscolare raggiunge di solito il suo massimo intorno ai 25 anni di età, e rimane inalterata fino ai 50. In seguito, con l'invecchiamento, la massa muscolare tende a ridursi, con conseguente declino della forza. Tuttavia i muscoli conservano anche in età avanzata una certa adattabilità e la capacità di reagire agli stimoli dell'attività fisica aumentando di volume. Inoltre, da un punto di vista neuromotorio, l'allenamento favorisce la coordinazione e la precisione dei movimenti, rallentando il deteriorarsi delle funzioni nervose connesse al movimento.

**Apparato osteo-articolare.** A partire dai 35 anni il tessuto osseo inizia a ridursi e a demineralizzarsi. Il fenomeno è particolarmente accentuato nelle donne in menopausa, esponendole ad un rischio di fratture da osteoporosi molto più alto rispetto a quello degli uomini. Costituzione magra, insufficiente apporto di calcio nella dieta e sedentarietà sono altri fattori che incrementano il ritmo della demineralizzazione. L'osteoporosi, al contrario, si previene soprattutto con un allenamento di potenza. Molto utili quindi gli esercizi di sollevamento di pesi. Per quanto riguarda le articolazioni, l'invecchiamento ne provoca un calo di funzionalità, che si riflette in una riduzione dell'ampiezza dei movimenti. Gli esercizi fisici più idonei a contrastare questo fenomeno sono quelli di allungamento e di mobilizzazione.

**Apparato cardiovascolare.** Con l'invecchiamento la contrattilità del cuore, la frequenza dei battiti e, di conseguenza, la quantità di sangue pompata in circolo per unità di tempo (gittata cardiaca) si riducono; contemporaneamente la perdita di elasticità dei vasi provoca l'aumento della pressione arteriosa. La combinazione di questi fattori porta ad una minore resistenza allo sforzo. Il tipo di esercizio fisico che meglio si addice allo stimolo dell'attività cardiocircolatoria ed al recupero della capacità di resistenza è quello basato sul lavoro aerobico.

### **Gli effetti dell'attività fisica sull'organismo in età avanzata**

#### **⇒ Apparato cardio-circolatorio**

- Aumento dell'efficienza del cuore
- Aumento della fluidità del sangue
- Riduzione della pressione arteriosa nei soggetti ipertesi
- Riduzione della colesterolemia, della trigliceridemia e della glicemia
- Riduzione del rischio di trombosi

#### **⇒ Apparato respiratorio**

- Aumento della capacità polmonare
- Aumento dell'efficienza respiratoria



## ▬ **Apparato muscolo-scheletrico**

- Aumento del tono e della forza muscolare
- Miglioramento della funzionalità articolare
- Neoformazione e ricalcificazione del tessuto osseo

L'esercizio fisico, inoltre, contribuisce a migliorare la tolleranza degli zuccheri ed a combattere l'obesità, migliora il ritmo sonno/veglia ed apporta benefici al funzionamento del sistema nervoso centrale.

## **L'esercizio fisico come trattamento terapeutico**

La ginnastica per l'anziano si pone generalmente obiettivi di riattivazione psicomotoria e di recupero dell'efficienza fisica. L'esercizio fisico assume la funzione di un vero e proprio trattamento terapeutico, ed è per questo che è consigliabile scegliere il tipo di pratica motoria più consona alle proprie esigenze, ricercando anche il parere di medici, preparatori e tecnici sportivi. Una volta fatta la propria scelta, ci si dovrà affidare alla guida di un istruttore qualificato e seguire regolarmente il programma di allenamento.

L'incontro dell'anziano con le attività fisiche sarà più gradevole se avrà la possibilità di allenarsi insieme al coniuge, agli amici o comunque con un gruppo stabile; molto importante anche l'ambiente, che deve essere silenzioso, confortevole e rassicurante.

## **Quale attività fisica**

Le attività fisiche di tipo aerobico sono le più adatte per l'anziano, visti i loro effetti benefici sull'apparato cardiovascolare, e in genere il programma consigliato prevede una frequenza quotidiana (o a giorni alterni) e sessioni di allenamento di almeno 30 minuti.

Circa 2/3 di questo tempo sono di solito dedicati a lavori di resistenza, e 1/3 a esercizi di forza. Nel programma sono sempre inclusi esercizi di allungamento per mantenere o recuperare la funzionalità articolare.

Gli esercizi di resistenza sono caratterizzati dal coinvolgimento di ampi gruppi muscolari sollecitandoli in maniera ritmica. Agli individui più anziani o afflitti da problemi ortopedici si raccomandano attività come passeggiate, nuoto, cyclette, vogatore, mentre si sconsiglia la corsa.

Le attività di potenziamento debbono comprendere almeno 8-10 esercizi che coinvolgano i maggiori gruppi muscolari degli arti, del tronco e delle spalle, ciascuno dei quali effettuato in una o due serie di 8-12 ripetizioni ciascuna.



### **Chiedere sempre il parere del medico**

Un anziano può aumentare il proprio livello di attività fisica, purché non vi siano controindicazioni specifiche e il programma di allenamento sia stato scelto con criterio. Pertanto se si vuole affrontare un'attività sportiva ricavandone effettivi benefici, ma evitando eccessi pericolosi, è necessario eseguire un attento controllo medico preventivo, che permetta di conoscere le proprie condizioni di salute e di efficienza.

A questo scopo è bene innanzitutto rivolgersi al proprio medico di fiducia. Questi, se lo riterrà opportuno, prescriverà specifici accertamenti o visite specialistiche. Può essere utile avvalersi anche dei consigli del geriatra e, soprattutto, del medico sportivo.

# **SEDI ADICONSUM**

## **NAZIONALE**

Via Francesco Gentile, 135 – 00173 Roma  
Tel. 064417021 – Fax 0644170230  
adiconsum@adiconsum.it  
www.adiconsum.it

## **PESCARA**

Corso Vittorio Emanuele, 50  
Tel. 085299114 – Fax 085389190  
abruzzo@adiconsum.it

## **MONTESILVANO**

Via D'Annunzio, 21  
Tel./Fax 085445161

## **CHIETI**

Via De Lollis, 10  
Tel. 0871330073 – Fax 0871330852  
chieticisl@virgilio.it

## **L'AQUILA**

Via dei Gronchi, 16  
Tel. e Fax 0862351045  
adiconsumaquila@libero.it

## **TERAMO**

Viale Crispi, 44  
Tel. 08614491 – Fax 0861449217

## **AVEZZANO**

Via Monte Velino, 63  
Tel. 0863413117

Se vuoi prodotti più sicuri e di qualità, servizi più efficienti, tariffe più trasparenti, alimenti più sani, un ambiente più pulito, la tutela dei tuoi diritti...

Se vuoi un'informazione più obiettiva, che sia un valido strumento di autodifesa...

Entra nella nostra associazione,  
iscriviti all'Adiconsum



Corso Vittorio Emanuele, 50 - Pescara

Tel. 085299114

Fax 085389190

E-mail: [abruzzo@adiconsum.it](mailto:abruzzo@adiconsum.it)

Web: [www.adiconsum.it](http://www.adiconsum.it)

Adiconsum,  
dalla parte del consumatore.