

# I nutrienti essenziali nella dieta degli over 65

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

## Sempre più anziani nel mondo

Per la prima volta nella storia, **gli anziani** (persone con età maggiore di **65 anni**) rappresentano, nel mondo, **la popolazione in più rapida crescita** e si prevede che il loro numero aumenterà da 703 milioni nel 2019, a **1,2 miliardi nel 2025** e a **2 miliardi entro il 2050**. Questa prospettiva appare positiva, poiché **ci si aspetta che molte persone vivano più a lungo**.

- Tuttavia, devono essere affrontati nuovi aspetti che incidono sulle nostre vite, dall'assistenza sanitaria e le relazioni sociali, alla crescita economica e alla sostenibilità fiscale. La sfida è **mantenere la vitalità e la buona qualità della vita il più a lungo possibile, riducendo la morbilità e gli anni di disabilità**.
- Pertanto, il potenziamento delle politiche dedicate ad affrontare i problemi legati all'invecchiamento è una **priorità per l'intera comunità internazionale**.

Il consumo di **cibo sano** e le **corrette abitudini alimentari**, in associazione alla **regolare attività fisica**, sono universalmente riconosciuti **come fattori cardine nella promozione di un invecchiamento attivo e sano**.

## Regole per invecchiare bene

**L'equilibrata alimentazione** gioca un ruolo fondamentale nel modulare lo sviluppo di molti cambiamenti fisiologici e malattie legate all'età.

- Mentre un certo numero di **malattie croniche** è direttamente correlato a un **eccesso di cibo assunto** (ad es. **obesità, diabete di tipo II, ipertensione**, alcuni tipi di **cancro**), **l'assunzione inadeguata e scarsa di nutrienti aumenta la fragilità degli anziani**, peggiorando importanti capacità funzionali, come **l'immunità, la salute delle ossa e le funzioni cognitive**.

Mangiare bene e rimanere attivi è importantissimo, indipendentemente da quanti anni abbiamo, ma **più invecchiamo, più i nostri corpi hanno esigenze diverse**; quindi, alcuni nutrienti diventano particolarmente importanti per una buona salute e per invecchiare bene.

# Quali sono i nutrienti essenziali dopo i 65 anni?

Nell'alimentazione degli over 65 non possono mancare:

## 1. Calcio e Vitamina D.

Gli over 65 hanno bisogno di **più calcio** e **vitamina D per mantenere la salute delle ossa** rispetto a quando erano più giovani. Per soddisfare queste esigenze, è molto importante assumere cibi e bevande ricchi di calcio, quali **latte, yogurt e formaggi come Grana Padano DOP** che, tra i formaggi comunemente più consumati, apporta **la maggiore quantità di calcio biodisponibile** per l'organismo.

Le fonti di vitamina D includono invece **pesci grassi**, come il salmone, **uova, ma anche cibi e bevande fortificate**. Tuttavia, nel cibo non si trova molta vitamina D. Per fortuna, però, il nostro organismo è in grado di **sintetizzare la vitamina** attraverso **la pelle esposta al sole**. Se il deficit di vitamina D è molto importante, è bene parlarne e farsi consigliare dal proprio medico curante, che potrà prescrivere un idoneo integratore.

## 2. Vitamina B12.

Alcuni anziani potrebbero non essere in grado di assorbire abbastanza vitamina B12, la cui carenza ha conseguenze sulla maturazione dei globuli rossi e sulle funzioni del sistema nervoso, oltre al fatto che aumenta il rischio di **osteoporosi**. **I cereali fortificati, la carne soprattutto magra, il pesce e i frutti di mare sono buone fonti di vitamina B12**. Attenzione però a non esagerare nelle quantità con cozze, vongole, crostacei come gamberoni e aragosta poiché contengono anche **elevate quantità di colesterolo**. La vitamina B12 si trova anche in alcuni formaggi come **Grana Padano DOP: una porzione da 25 g soddisfa il fabbisogno quotidiano di B12 di un anziano**.

## 3. Fibra.

Mangiare cibi ricchi di fibre aiuta a mantenere **la regolarità intestinale**. La **fibra alimentare** può anche aiutare a ridurre il rischio di **malattie cardiache e di diabete di tipo 2**. Mangiare, ad esempio, pane o **cereali integrali**, più fagioli, piselli o lenticchie, insieme a frutta e verdura fresche, corrisponde a fare il pieno di fibre.

## 4. Potassio e magnesio

Un adeguato consumo di potassio, da associare a uno **scarso uso di sale da cucina**, **può ridurre il rischio di ipertensione**.

Grana Padano DOP si può consumare grattugiato (1-2 cucchiaini) anche tutti i giorni per condire **i primi piatti e le vellutate di verdure al posto del sale**, fornendo alle pietanze anche calcio e proteine ad alto valore biologico e una **buona quantità di magnesio**.

**Frutta, verdura, legumi, frutta secca e latticini** a basso contenuto di grassi o senza grassi sono tutte ottime fonti di potassio. Il magnesio svolge un ruolo cruciale in numerosi processi fisiologici. È importante per la salute del sistema immunitario, del cuore e delle ossa. Molti **cibi integrali, le verdure, la frutta fresca e secca come noci e mandorle, semi e legumi** sono tutte ottime fonti di magnesio. L'assorbimento del minerale, però, diminuisce con l'età. Inoltre, alcuni farmaci assunti dalle persone anziane, compresi i diuretici, possono ridurre l'assorbimento del magnesio.

## 5. Grassi sani.

Per una buona salute è bene non esagerare con i grassi saturi e prediligere quelli polinsaturi e monoinsaturi, che si trovano principalmente **nel pesce (omega 3), nelle noci, nei semi, in alcuni frutti grassi come l'avocado e negli oli vegetali monoseme**. Consumare d'abitudine cibi a basso contenuto di grassi saturi, soprattutto **idrogenati**, aiuta a ridurre il rischio di ipercolesterolemia e di malattie cardiache.

## 6. Acqua.

L'**acqua** è fondamentale per vivere bene e più a lungo. Con l'età, il senso della sete può diminuire. Alcuni medicinali, inoltre, aumentano il rischio di **disidratazione**. **Controlla la tua urina**: il colore dovrebbe essere giallo pallido; se risultasse giallo brillante

o scuro, potrebbe essere necessario bere più liquidi. **Cerca quindi di bere almeno 10 bicchieri di acqua nell'arco della giornata.** Alcune persone potrebbero, invece, aver bisogno di limitare la loro quantità di liquidi per motivi medici, come malattie ai reni o al fegato. In questi casi, è opportuno verificare con il proprio medico il livello di assunzione di liquidi più adatto.

#### **Collaborazione scientifica:**

##### **Dott.ssa Raffaella Canello**

*Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano*

## Leggi anche

{article-slider}

#### **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

1. [European Commission The 2021 Ageing Report. Economic & Budgetary Projections for the EU Member States \(2019-2070\).](#), 2021, vol. 148
2. [W. F. Nieuwenhuizen , H. Weenen , P. Rigby and M. M. Hetherington, Older adults and patients in need of nutritional support: Review of current treatment options and factors influencing nutritional intake, Clin. Nutr., 2010, 29 , 160 –169](#)
3. [D. Picetti , S. Foster , A. K. Pangle , A. Schrader , M. George , J. Y. Wei and G. Azhar , Hydration health literacy in the elderly, Nutr. Healthy Aging, 2017, 4 , 227 –237](#)
4. [Mora I, Arola L, Caimari A, Escoté X, Puiggròs F. Structured Long-Chain Omega-3 Fatty Acids for Improvement of Cognitive Function during Aging. Int J Mol Sci. 2022 Mar 23;23\(7\):3472. doi: 10.3390/ijms23073472. PMID: 35408832; PMCID: PMC8998232.](#)
5. [Dominguez LJ, Veronese N, Baiamonte E, Guarrera M, Parisi A, Ruffolo C, Tagliaferri F, Barbagallo M. Healthy Aging and Dietary Patterns. Nutrients. 2022 Feb 20;14\(4\):889. doi: 10.3390/nu14040889. PMID: 35215539; PMCID: PMC8879056.](#)

---

#### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.