



**L'alimentazione giusta  
per i 50 anni e più**

**Drssa Teresa Chiaradonna - Dietista**



# I primi 10 paesi longevi

	Aspettativa di vita alla nascita	Uomini	Donne	Aspettativa di vita in buona salute
Giappone	83,7	80,5	86,8	74,9
Svizzera	83,4	81,3	85,3	73,1
Singapore	83,1	80	86,1	73,9
Spagna	82,8	80,1	85,5	72,4
Australia	82,8	80,9	84,8	71,9
<b>Italia</b>	<b>82,7</b>	<b>80,5</b>	<b>84,8</b>	<b>72,8</b>
Islanda	82,7	81,2	84,1	72,7
Israele	82,5	80,6	84,3	72,8
Francia	82,4	79,4	85,4	72,6
Lussemburgo	82	79,8	84	71,8

# Invecchiamento

- E' un processo fisiologico che nel singolo individuo si accompagna a cambiamenti strutturali a carico dei diversi tessuti che modificano la struttura, la morfologia e la funzionalità degli organi e degli apparati
- Varia la composizione corporea, la distribuzione del grasso e del metabolismo basale



# Osteoporosi

- “Malattia caratterizzata da ridotta densità ossea e da alterazione microstrutturale del tessuto osseo, responsabili di un’ incrementata fragilità dello stesso e di un conseguente aumento del rischio di fratture”

OMS



# Alimenti ricchi in calcio

- Latte e derivati
- Acque minerali ricche in calcio (> 150 mg/l)
- Pesce azzurro e gamberetti
- Mandorle e noci
- La famiglia dei cavoli
- Fagioli



# Vitamina D

- Per la maggioranza è prodotta nella cute umana dopo irradiazioni ultravioletta (80-90% del fabbisogno giornaliero) e solo il 10-20% dagli alimenti
- Fonti alimentari: pesce grasso, uova , il piccola parte nel latte e latticini



# Vitamina K

- La somministrazione di vitamina K e vitamina D aumenta la densità minerale ossea
- Alimenti ricchi in Vit. K: verdure a foglia verde , la famiglia dei cavoli, le erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, salvia, timo, maggiorana, origano, coriandolo, erba cipollina), olio di soia, radicchio rosso, barbabietola rossa

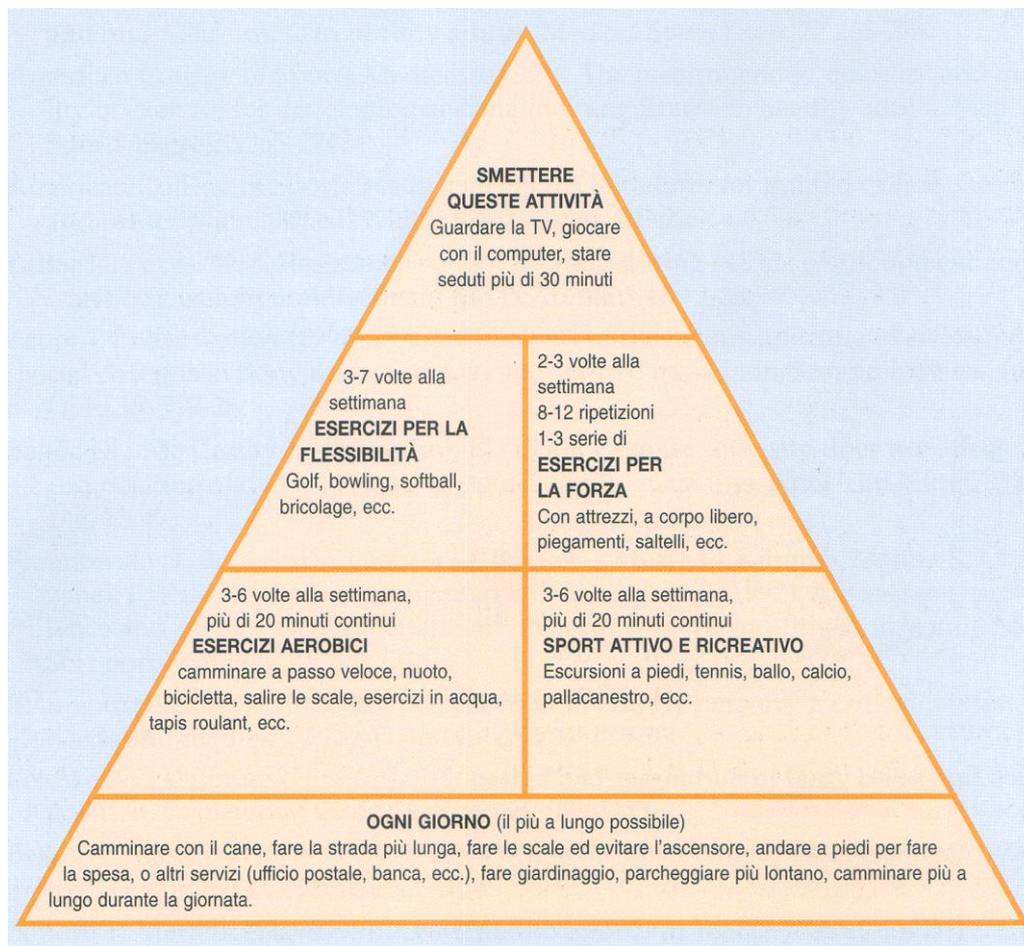


# Sarcopenia

- Sindrome progressiva caratterizzata dalla perdita generalizzata di massa muscolare, forza muscolare
- Fra i 60-70 anni la prevalenza va dal 5-13%
- Al di sopra degli 80 anni aumenta fino al 50%
- E' la principale causa d'invalidità e debolezza evitabile nell'anziano, con compromissione della qualità della vita: equilibrio instabile, incapacità di salire e scendere le scale, portare a casa la spesa



# Attività fisica



# Cosa fare

- Tieni il peso sotto controllo
- Tieni sotto controllo il grasso addominale (girovita)
- Fai una vita attiva fisicamente : cammina, usa la bici, vai a correre
- Anche se ti senti in forma , fai un check up una volta all'anno con esami del sangue completi (dosaggio Vit. D, Vit. B12, ac. Folico)
- Almeno due volte a settimana fai dell'esercizio che rinforza la muscolatura
- Si attivo socialmente e mantieniti interessato con hobby , attività culturali e sociali

# Cosa fare

- Componi i pasti in maniera completa
- In ogni pasto inserisci SEMPRE una porzione di verdura e una di frutta (di stagione bio e nazionale)
- Varia le scelte alimentari
- Consuma il pesce fino a 3 volte a settimana
- Consuma spesso i legumi al posto di carne e altre proteine di origine animale
- Ogni giorno per la salute delle tue ossa consuma un bicchiere di latte e un vasetto di yogurt
- Bevi tanto e di frequente, non aspettare di avere sete
- Scegli di bere un'acqua più ricca di calcio

# Cosa fare

- Bevi tutti i giorni fino a 3 tazze di tè verde
- Condisci e cucina sempre con olio d'oliva extravergine
- Consuma una piccola porzione di frutta oleosa tutti i giorni
- Dai sapore con le spezie e le erbe aromatiche

# Cosa non fare

- Evita digiuni e diete restrittive
- Evita grossi cambiamenti del peso (effetto yo-yo)
- Non mangiare in maniera eccessiva
- Non saltare nessun pasto principale !!! Ricorda : la colazione è un pasto principale
- Non esagerare con alcolici e superalcolici
- Limita il caffè e il tè nero
- Evita di mangiare i salumi e la carne rossa più di 1-2 volte a settimana
- Evita di consumare spesso pietanze precotte e confezionate
- Evita di usare il sale e lo zucchero senza controllo
- Evita la sedentarietà
- Evita l'isolamento sociale

# Conclusioni

- Prof . Daniela Mari, dell'Università di Milano che segue e studia gli ultracentenari italiani, nell'articolo di Panorama afferma:

“Gli ultra centenari italiani di oggi sono il ritratto di un'Italia che non c'è più. Gente che non è né ricca e né povera, né malnutrita né mangiona, che ha sempre fatto una vita attiva. E che da un punto di vista psicologico ha sempre saputo adattarsi e forse accontentarsi ....Ottengono bassi punteggi nelle scale di valutazione per la depressione, sono sempre speranzosi nel futuro. Amano stare al mondo”



[www.teresachiaradonna.it](http://www.teresachiaradonna.it)

Cel: 328 88 55 848