



Uda Primo

Quadrimestre

Alimentazione per anziani

L'alimentazione degli anziani è un tema fondamentale per garantire il **benessere e la salute a lungo termine**. Con l'avanzare dell'età, **il corpo subisce cambiamenti fisiologici che possono influenzare le necessità nutrizionali**. In particolare, le persone anziane potrebbero affrontare una serie di sfide legate alla nutrizione, come la riduzione dell'appetito, la difficoltà a masticare o digerire e l'aumento della suscettibilità a malattie croniche.



Principali aspetti dell'alimentazione nell'anziano:

1. Bisogni Nutrizionali e Macronutrienti:



- **Proteine:** Con l'invecchiamento, la sintesi proteica nel corpo diminuisce, il che può portare a una perdita di massa muscolare

- **Carboidrati:** Sebbene il metabolismo dei carboidrati tenda a rallentare con l'età, è importante che gli anziani consumino carboidrati complessi (cereali integrali, frutta, verdura) che forniscono fibre e nutrienti essenziali.



- **Grassi:** I grassi sani, come quelli provenienti da olio d'oliva, pesce grasso (salmone, sgombero) e frutta secca, sono cruciali per la salute del cuore e del cervello.

Rischi di una dieta non adeguata

1

Malnutrizione

carenze di macro e micronutrienti che influiscono negativamente sulla salute generale.

2

perdita di massa muscolare

Essa è spesso causata da un'insufficiente assunzione di proteine, ma anche dalla sedentarietà e dalla riduzione dell'attività fisica.

3

Rischio di fratture e osteoporosi

La carenza di calcio può compromettere la densità ossea, aumentando la probabilità di fratture anche per traumi minori.

4

Rischio di malattie cardiovascolari

Una dieta ricca di grassi saturi, colesterolo e sodio può aumentare il rischio di ipertensione, arteriosclerosi, infarti e ictus

Cosa si deve eliminare o evitare

Zuccheri aggiunti

Gli zuccheri e i dolci possono contribuire a picchi glicemici e aumentare il rischio di diabete. È meglio evitare bevande zuccherate, dolci industriali

Sale

L'eccesso di sale può aumentare il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari. È meglio ridurre il consumo di alimenti trasformati e confezionati.

Grassi saturi e trans

Grassi provenienti da carne grassa, alimenti fritti o prodotti confezionati vanno limitati per prevenire problemi cardiovascolari. Preferire grassi sani come quelli contenuti nell'olio d'oliva e nei pesci grassi.



NO



Consigli Pratici per una Dieta Equilibrata per l'Anziano

Pasti frequenti e leggeri

Molti anziani possono avere un appetito ridotto o difficoltà a mangiare pasti abbondanti. È meglio mangiare 5-6 pasti piccoli al giorno anziché 3 pasti pesanti.

.....

Cibi facili da masticare

Gli anziani con problemi dentali o difficoltà a masticare possono beneficiare di alimenti più morbidi. Zuppe, frullati, purè, e piatti a base di legumi o cereali integrali sono scelte eccellenti.

.....

Variabilità e varietà

Offrire una varietà di alimenti aiuta ad assicurare un apporto bilanciato di nutrienti e mantiene il cibo interessante. Cambiare spesso le verdure, le proteine e cereali così da arricchire la dieta con diversi nutrienti.

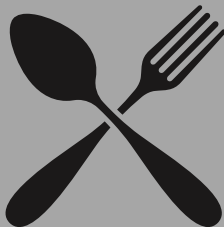
.....



Controllo delle porzioni

In alcuni casi, gli anziani possono essere a rischio di sovrappeso, quindi è importante prestare attenzione alle porzioni.

Esempio di Dieta per un Anziano



Colazione:

Yogurt naturale con muesli integrale e frutta
fresca (come banane o frutti di bosco)

Pranzo:

Petto di pollo o pesce al forno con verdure cotte
(carote, zucchine,) e quinoa
Una porzione di frutta (come una mela o una pera)

Cena:

Zuppa di legumi (lenticchie o fagioli) con pane
integrale

Scheda di degustazione

“Petto di pollo o pesce al forno con verdure cotte (carote, zucchine,) e quinoa”

Aspetto Visivo:

Il piatto si presenta in modo colorato e appetitoso, con il bianco del pollo che contrasta con il giallo delle carote e il verde delle zucchine.

La quinoa, di colore chiaro, arricchisce il piatto con un aspetto rustico e naturale.

Aroma:

Il piatto emana un profumo delicato ma invitante. L'aroma del pollo è legato alla grigliatura o alla cottura al forno, con un leggero sentore di spezie o erbe aromatiche, come rosmarino, timo o pepe nero.

Gusto:

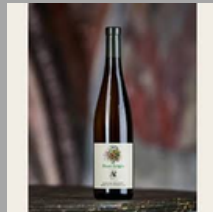
Il piatto ha un buon equilibrio tra dolcezza (delle carote), freschezza (delle zucchine) e proteine (del pollo), con un finale delicato grazie alla quinoa.

Abbinamenti:

Vino: Un vino bianco fresco, come un Sauvignon Blanc o un Vermentino, si abbina bene con il pollo e le verdure, esaltando la freschezza del piatto.

Il vino che ho scelto

Per un piatto di petto di pollo al forno con verdure, l'abbinamento ideale dipende dalle caratteristiche specifiche del piatto, ma in generale possiamo orientare la scelta su vini leggeri e freschi che non sovrastino la delicatezza del pollo, ma che allo stesso tempo si sposino bene con le verdure.



Pinot Grigio (Alto Adige o Friuli Venezia Giulia):

Un altro bianco secco e fresco, che grazie alla sua eleganza e note fruttate si sposa bene con la delicatezza del pollo e la varietà di sapori delle verdure.

Analisi sensoriale

1. Aspetto Visivo:

Colore: Il Pinot Grigio è generalmente di colore giallo paglierino con riflessi verdognoli o dorati, a seconda della maturazione delle uve e delle pratiche vinificatorie.

Limpidezza: Il vino è solitamente limpido e brillante, con una buona trasparenza.

2. Analisi Olfattiva

Intensità Aromatica: Il Pinot Grigio presenta un profumo di intensità media, senza essere eccessivamente complesso, ma piacevolmente fresco e fruttato.

Complessità: Il Pinot Grigio tende a non essere estremamente complesso, ma piuttosto elegante e pulito, con una fresca sensazione olfattiva.

3. Analisi Gustativa:

Intensità e Corpo: In bocca il Pinot Grigio è generalmente fresco e leggero, con un corpo da medio-leggero a medio. La sua acidità è evidente, ma ben bilanciata, conferendo al vino una sensazione di freschezza e vivacità.



Exemple de régime pour une personne âgée



Petit-déjeuner:

Yaourt nature avec granola complet et fruits
frais (comme des bananes ou des baies)

Déjeuner:

Poitrine de poulet ou de poisson au four avec
légumes cuits (carottes, courgettes) et quinoa
Une portion de fruit (comme une pomme ou une
poire)

Dîner:

Soupe de légumineuses (lentilles ou haricots)
avec du pain complet

Le vin que j'ai choisi

Pour un plat de poitrine de poulet au four avec des légumes, l'accord idéal dépend des caractéristiques spécifiques du plat, mais en général on peut orienter le choix vers des vins légers et frais qui ne dominent pas la délicatesse du poulet, mais en même temps le complément se marie bien avec les légumes.



Pinot Grigio (Haut Adige ou Frioul Vénétie Julienne) :
Un autre blanc sec et frais, qui grâce à son élégance et ses notes fruitées se marie bien avec la délicatesse du poulet et la variété des saveurs des légumes.

Example of Diet for an Elderly



Breakfast:

Natural yogurt with wholemeal granola and fresh fruit (such as bananas or berries)

Lunch:

Baked chicken or fish breast with cooked vegetables (carrots, courgettes) and quinoa
A serving of fruit (such as an apple or pear)

Dinner:

Legume soup (lentils or beans) with wholemeal bread



The wine I chose

For a dish of baked chicken breast with vegetables, the ideal pairing depends on the specific characteristics of the dish, but in general we can orient the choice towards light and fresh wines that do not overpower the delicacy of the chicken, but at the same time complement goes well with vegetables.

Pinot Grigio (Alto Adige or Friuli Venezia Giulia): Another dry and fresh white, which thanks to its elegance and fruity notes goes well with the delicacy of the chicken and the variety of flavors of the vegetables.

