

# Abitudini alimentari per un sano invecchiamento

Amedeo Conti

Innovation To Market

L'invecchiamento della società: sfide tecnologiche e  
opportunità di mercato

*Active Ageing: qualità della vita, sicurezza e partecipazione sociale*

Torino, 15 ottobre 2013

## Parole chiave:

- **Invecchiamento attivo**
- **Abitudini alimentari**

Consentire agli anziani di invecchiare in maniera attiva è oggi una delle priorità in tema di salute pubblica [NU-Age (New dietary strategies addressing the specific needs of the elderly population for healthy ageing in Europe)]

L'obiettivo è quello di promuovere l'invecchiamento attivo a partire da corretti **STILI DI VITA**, perché si vive di più e c'è la necessità di vivere sani più a lungo

**Aggiungere Vita agli Anni e non solo Anni alla Vita**

Stile di vita  $\Sigma$  di molteplici comportamenti: **Abitudini alimentari, ecc.**

**I fattori che possono influenzare (in genere peggiorare) l'alimentazione, e quindi lo stato di nutrizione, nelle persone anziane sono molti :**

- **solitudine**
- **basso reddito**
- **invalidità**
- **malattie croniche**
- **uso di farmaci,**
- **Depressione**

**oltre alla scarsa educazione alimentare.**

# LA DIETA DEVE ESSERE EQUILIBRATA

## BILANCIO ENERGETICO

ATTIVITA'  
FISICA

TERMOGENESI

METABOLISMO  
A RIPOSO

GRASSI

CARBOIDRATI

PROTEINE



CONSUMO - = + ASSORBIMENTO

# NUTRIENTI

Proteine → FUNZIONE PLASTICA

Glucidi → FUNZIONE ENERGETICA

Lipidi → FUNZIONE ENERGETICA

Sali minerali e Vitamine → FUNZIONE REGOLATRICE

Acqua → FUNZIONE PLASTICA

**QUANTE CALORIE CONTENGONO I NUTRIENTI?**

1 g GLUCIDI  
4 KCAL

1 g PROTIDI  
4 KCAL

1 g GRASSI  
9 KCAL

## > 50 ANNI

**UOMO:** 2000 KCAL (ATT. FISICA BASSA)  
2200-2400 KCAL (ATT. FISICA MODERATA)  
2400 2.800 KCAL (ATT. FISICA ELEVATA)

**DONNA:** 1600 KCAL (ATT. FISICA BASSA)  
1800 KCAL (ATT. FISICA MODERATA)  
2000 2.200 (ATT. FISICA ELEVATA)

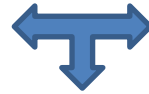
**DIETA EQUILIBRATA**

**ZUCCHERI: 54-57%**

**PROTEINE: 15-16%**

**GRASSI: 28-30%**

Aspetti quantitativi



Aspetti qualitativi

**UNA DIETA MONOTONA PUO' CONDURRE AD INADEGUATI APPORTI DI ENERGIA NEGLI ANZIANI E PERDITA DI PESO. UNA DIETA MONOTONA AUMENTA IL RISCHIO DI CARENZE VITAMINICHE E DI SALI MINERALI, FREQUENTI NELL'ANZIANO.**



**SEMPRE LA  
STESSA  
MINESTRA**

**STUDI CLINICI HANNO DIMOSTRATO CHE UNA DIETA VARIEGATA CONDUCE AD UN APPORTO CALORICO MAGGIORE E AD UN INCREMENTO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO.**



**LA DIETA MEDITERRANEA TRADIZIONALE ITALIANA SEMBRA AVERE TUTTI I REQUISITI PER UNA ALIMENTAZIONE ADEGUATA E BILANCIATA NELL'ANZIANO.**





▶ CONSUMO OCASIONAL



▶ CONSUMO DIARIO



Vino/cerveza  
(Consumo opcional  
y moderado en adultos)



Actividad física diaria



Agua

# Grasso



Acidi grassi (come tali o come trigliceridi)



**Acidi grassi Polinsaturi a Lunga Catena = LC-PUFA**

Tra gli LC-PUFA si distinguono gli **Omega 3 e 6**: essi sono indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo. La normale alimentazione occidentale comporta una scarsa introduzione **Omega-3 ( $\omega 6:\omega 3$  ideale 4:1, attuale 13:1)**

I principali acidi grassi del gruppo **Omega-3** sono:

- l'acido  $\alpha$ -linolenico o  $\omega 3\alpha$  (**ALA**),
- l'acido eicosapentaenoico (**EPA**),
- l'acido docosaesaenoico (**DHA**).

Sono presenti nell'olio di seme di lino, nell'olio di noci e, in massima parte, nell'olio di pesce.  
**E NEL LATTE... ma NON nel latte bovino**

Numerosi studi effettuati in varie parti del mondo (America, Italia, Portogallo, Danimarca, Finlandia, ecc.) hanno dimostrato, in modo inequivocabile, che gli **Omega 3** rivestono un ruolo indispensabile sulla **prevenzione dell'aterosclerosi e degli infarti**: essi sono specialmente utili nella prevenzione secondaria nel paziente con pregresso infarto miocardico.

Uno studio condotto in Francia (Féart et al. Plasma eicosapentaenoic acid is inversely associated with severity of depressive symptomatology in the elderly: data from the Bordeaux sample of the Three-City Study. Am J Clin Nutr. 2008 May;87(5):1156-62.)

ha esaminato i livello di vari lipidi ematici nel sangue di 1390 soggetti anziani con problemi depressivi, cercando di trovare una correlazione con la severità dei disturbi. L'analisi statistica dei dati ha evidenziato una correlazione inversa tra il livello di omega-3 e l'intensità dei sintomi, soprattutto nei soggetti in trattamento con farmaci antidepressivi. **In altre parole, chi aveva un livello più alto di omega-3 nel sangue era meno depresso di chi presentava un livello più basso.**

Questi risultati sono in linea con numerosi studi epidemiologici in cui è stata trovata una correlazione tra depressione e un basso livello ematico di omega-3. La novità di questo studio è il legame particolarmente significativo tra severità della depressione, livello di omega-3 e utilizzo di farmaci antidepressivi in tarda età (effetto sinergico).

	<b>DM</b>	<b>HM</b>	<b>CM</b>	<b>DM</b>	<b>HM</b>	<b>CM</b>
	<i>g per 100 g of fat</i>	<i>g per 100 g of fat</i>	<i>g per 100 g of fat</i>	<i>mg per 100 ml of milk</i>	<i>mg per 100 ml of milk</i>	<i>mg per 100 ml of milk</i>
Total fat				0.94%	3.8%	3.6%
Saturated	58.3	39.5	70.8	546	1520	2580
of which MCT	27.0	12.2	20.5	252	469	746
Monounsaturated	20.9	44.0	25.2	196	1690	920
Polyunsaturated	18.0	15.0	3.62	169	578	131
of which						
Polyunsaturated n-6	10.0	13.2	2.84	94.0	509	103
Polyunsaturated n-3	7.97	1.79	0.78	74.6	68.9	28.0
Ratio n-6 / n-3	1.26	7.38	3.65			
Ratio unsat./sat.	0.31	0.38	0.05			
Ratio LA/ALA	1.31	10.7	5.08			
Ratio AA/EPA	0.27	29.5	3.67			

	Latte Asina	Latte Bovino
Ca mg/100ml	87	110
P mg/100ml	53	95
<b>Ca/P</b>	1.64	1.15
Mg mg/100ml	10	11
<b>Vitamina C</b> mg/100ml	3	1.5
<b>pH</b>	7.1	6.6
Rapporto sieroproteine/caseina	60/40	20/80
∅ globuli di grasso	0.2µm	3-5µm
Acidi grassi saturi	58%	71%
Acidi grassi MCT	27%	20%
PUFA ω3 mg/100ml	75	28
Acidi grassi insaturi trans	assenti	3-5%
Lattosio g/100ml	7	5
Lisozima mg/100ml	100	tracce

assimilazione ioni Ca per legame con Actina

digeribilità

salubrità apparato cardio-circolatorio

energia disponibile

“sterilità”



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**