

Nel libro appena pubblicato "Alimentazione e nutrizione dell'anziano" una raccolta di saggi di esperti che analizza i cibi a seconda delle patologie. Quando prendere gli integratori

# Tutto il gusto della terza età

## L'ALIMENTAZIONE

**L**uppa di fave, risotto al barolo, polenta e baccalà, petto di pollo con yogurt e mele, nasello e piselli, pere al vino e torta di riso al cacao. Ma anche cannelloni di magro, coda di rospo al vino bianco con porri e torta Pasqualina. Ecco alcune ricette, riviste e corrette, per gli over 70. Per chi, dunque, ha bisogno di un'alimentazione ben bilanciata senza penalizzare il gusto. Le troviamo in un ampio volume appena pubblicato "Alimentazione e nutrizione nell'anziano", una raccolta di saggi firmati da esperti a cura di Mariangela Rondanelli, professore associato in Scienze dietetiche all'università di Pavia (Il **Pensiero Scientifico** Editore).

Un trattato che analizza gli alimenti e li adatta al menù dell'anziano a seconda della patologia, si passa dal diabetico a chi soffre di Alzheimer fino all'anemico.

### GLI ELEMENTI

Oltre i 70 cambia il fabbisogno energetico ed è diversa la funzio-

nalità degli organi. «È una fase della vita - spiega Mariangela Rondanelli - maggiormente esposta a carenze nutrizionali a causa di problemi della masticazione, ridotta capacità di digestione e assimilazione». Folati, vitamina B6, B12 e D e minerali come calcio potassio e magnesio, per esempio, sono utili contro l'osteoporosi. La perdita di massa e forza muscolare interessa fino al 50% degli over 80. Per molti è necessario aggiungere preparati solubili, ci sono al gusto di cacao ma anche vaniglia e caffè, per bevande ad alto contenuto proteico arricchiti con vitamine e minerali. Da prendere in considerazione per persone con risotto appetito o per periodi di **riabilitazione e recupero.**

### UN LITRO E MEZZO D'ACQUA

Michele Carruba, direttore del Centro studi per l'obesità dell'università di Milano, ha presentato nuovi dati sul rapporto tra terza età e alimentazione durante il congresso della Corte di Giustizia popolare per il diritto alla salute organizzato da FederAnziani: «Sul fronte della nutrizione in Italia contiamo 1.500.000

anziani con malnutrizione calorico-proteica, 1.800.000 obesi e 1.900.000 con fragilità. Oltre ad un litro e mezzo di acqua al giorno, due porzioni al giorno di latte-yogurt vanno introdotte due porzioni al giorno di alimenti ad elevato apporto di proteine come carne, pesce, uova e formaggi freschi. In alternativa è possibile consumare i legumi due-tre volte a settimana combinandoli con i cereali. Pochi zuccheri semplici, che vuol dire quello da cucina, la marmellata e i dolci». A suggerire la via alimentare, insieme ad altre forme alternative di intervento contro il decadimento cognitivo, è un gruppo di ricercatori del Policlinico Gemelli di Roma e dell'ospedale Fatebenefratelli dell'Isola Tiberina, che, con i loro studi hanno dimostrato l'esistenza di un legame tra alterazione nel metabolismo e l'Alzheimer.

La strada indicata dal gruppo di medici si è tradotta in una pietanza presentata nel corso del congresso "Approccio non convenzionale alla malattia di Alzheimer: dalla ricerca alla cura" firmata dallo chef pluristellato Heinz Beck.

Francesca Filippi

### Il piatto



"Dalla ricerca alla cura" firmata dallo chef pluristellato Heinz Beck: ricciola marinata all'aceto balsamico bianco con neve di melograno. «Elevato contenuto di acidi grassi omega 3, di vitamine B1 e B6, altre vitamine B12 e a ridotto contenuto di rame» dice Giacinto Miggiano, direttore dell'unità di Dietetica del Gemelli.



IN CUCINA Alimenti adattati ai menu: pietanze saporite possono essere anche salutari

**MOLTA VERDURA,  
FRUTTA E PESCE  
E UNA RICETTA  
FIRMATA  
DA HEINZ BECK  
CONTRO L'ALZHEIMER**