

Salute!

Sostegno alla salute e alla qualità della vita
dai 55 anni in su

Di quanta
acqua abbia-
mo bisogno?

Peso cor-
poreo sano
a qualsiasi
età

Calendario
stagionale
frutta e
verdura



Il piacere del cibo,
il benessere del
movimento



Rubrica

«Dall'invenzione dell'arte culinaria gli uomini mangiano due volte più di quanto richieda la natura».

Benjamin Franklin (1706-1790), politico, scienziato, inventore e scrittore statunitense

La citazione di Franklin fa riflettere: in un periodo in cui scarseggiava il cibo, dilagavano le carestie ed erano diffuse le malattie causate dalle carenze igieniche, lo scrittore affermava invece che dall'inizio dell'era moderna gli uomini mangiano più di quanto sia necessario. Un fatto che, a distanza di duecento anni, si evidenzia in modo ancora più marcato nella nostra società: viviamo in una condizione di eccedenza e di benessere, il che da una parte ci consente un'elevata qualità della vita, dall'altra però può avere conseguenze negative per la nostra salute. Secondo il rapporto federale sulla salute, circa il quaranta per cento della popolazione adulta nazionale è in sovrappeso: si tratta del dieci per cento in più rispetto a venti anni fa. L'aumento dei casi di sovrappeso è chiaramente un fenomeno tipico della società del benessere: mangiamo e beviamo troppo e facciamo troppo poco movimento. Il bilancio energetico è così destabilizzato! Attualmente, le sfide nel campo della salute non sono rappresentate solamente dalle malattie contagiose, ma anche dalle cosiddette «malattie sociali» come le patologie cardiocircolatorie, il diabete di

tipo 2, l'osteoporosi, i dolori alla schiena e i tumori. Ma non siamo impotenti di fronte a queste problematiche: circa la metà delle grandi malattie sociali della nostra epoca possono essere prevenute o perlomeno ritardate grazie ad uno stile di vita sano. Abbiamo dunque la possibilità di fare qualcosa!

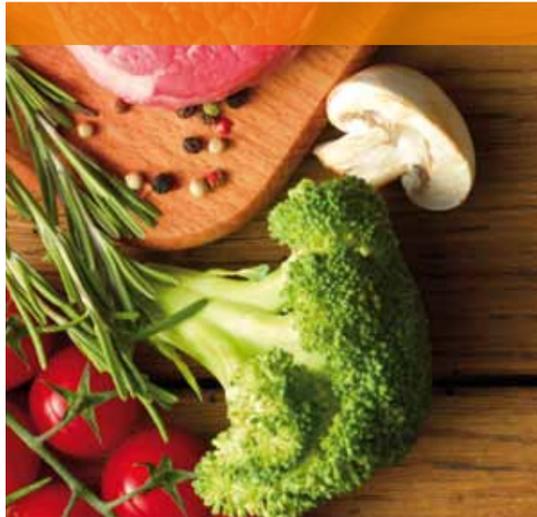
È in questo ambito che si colloca questo nostro terzo numero di «Salute!». Siamo lieti di potervi presentare i presupposti e le idee per uno stile di vita attivo. Gli articoli spiegano come fare delle scelte sane per quanto riguarda ciò che mangiamo e beviamo e quali sono gli aspetti cui prestare attenzione quando si fa la spesa. Obiettivo di questo numero è approfondire la questione del peso corporeo: tra le altre cose, spieghiamo perché un leggero sovrappeso può persino essere vantaggioso nella terza età. Lasciatevi ispirare, con l'obiettivo di mantenere in equilibrio il vostro bilancio energetico.

Vi auguro una lettura piacevole ed emozionante.



Denise Rudin
Responsabile reparto Promozione della
salute e Prevenzione
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Sommario



Consigli per un'alimentazione equilibrata

6



Caratteristiche dell'alimentazione negli anziani

8



«Un leggero sovrappeso può essere utile nella terza età.»

Edith De Battista, esperta nutrizionista

12



Di quanta acqua abbiamo bisogno?

14

Un sano peso corporeo nella terza età

16



Consigli sull'alimentazione e sull'assunzione di liquidi per gli sportivi

20

Il diabete, un disturbo cronico del metabolismo

22



Diagnosi diabete di tipo 2:

intervista con Pia Brunner, diabetica

24

Fare la spesa bene, mangiare sano

26



«La nostra mensa è diventata un importante punto d'incontro».

Bernadetta Cathomen, Silvio Albin

32



Giochi enigmistici

35

Corsi e contatti

36

Colophon
© Promozione della salute e Prevenzione
Cantone dei Grigioni,
Hofgraben 5, 7001 Coira
Con il supporto del reparto Medicina
preventiva e sociale del Dipartimento
della salute di Basilea Città
1a edizione 2015, Salute! Numero 3
Tiratura 5000 in lingua tedesca /1000 in
lingua italiana
Redazione: Centro competenze
Marketing KM, Coira/Ufficio dell'igiene
pubblica dei Grigioni
Layout: VischerVettiger AG, Basilea
Copertina: Andrea Badrutt
Stampa: Casutt AG, Coira

La piramide alimentare: consigli per un'alimentazione equilibrata

Per poter funzionare, il nostro corpo ha bisogno di energia. La fonte dell'energia è la nostra alimentazione, che ci fornisce tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno per una vita sana. È quindi importante nutrirci in modo bilanciato, perché solo in questo modo il nostro organismo può mantenersi sano ed efficiente.

Dolci, cibi salati, alcolici

Alimenti non essenziali per una sana alimentazione. Una piccola porzione di dolci al giorno (ad es. una barretta di cioccolata), di cibi salati (30 g) o di alcolici (1 bicchiere)

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova o tofu

Frutta e verdura

5 porzioni al giorno

Oli, grassi e noci

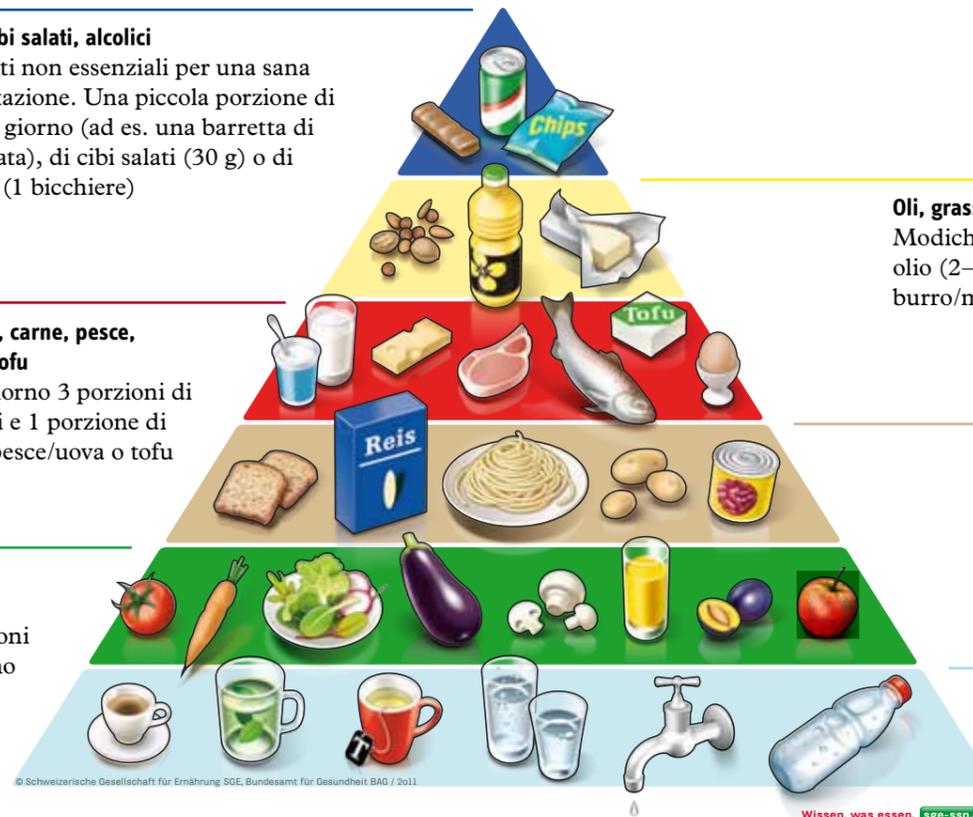
Modiche quantità giornaliere di olio (2-3 cucchiaini), noci (20-30 g), burro/margarina

Cereali, patate e legumi

3 porzioni giornaliere, tra i cereali preferite i prodotti integrali

Bevande

1-2 litri di bevande non dolcificate al giorno, meglio l'acqua



Un'alimentazione ricca e bilanciata è di enorme importanza per la nostra salute. Tuttavia, nella pratica non sempre è chiaro da cosa debba essere costituita questa alimentazione. A tale proposito ci viene in aiuto la piramide alimentare svizzera, pubblicata dalla Società Svizzera di Nutrizione e dall'Ufficio federale della Sanità pubblica, che indica quali sono i generi alimentari di cui abbiamo bisogno e in quali quantità, al fine di garantire un sufficiente approvvigionamento di energie e di sostanze nutritive e protettive. Ogni gradino della piramide corrisponde ad un gruppo di generi alimentari: quanto più grande e più in basso è situato il gradino, tanto maggiore è la quantità dei generi alimentari che dovete assumere; viceversa, quanto più in alto e più stretto è il gradino, tanto minori sono le quantità di cibo che dovete consumare. Non ci sono divieti: è solo una questione di quantità.

Frutta e verdura

Frutta e verdura forniscono importanti vitamine, minerali e fibre alimentari. Assumetene 5 porzioni al giorno, 3 di verdura e 2 di frutta.

Suggerimento

A metà mattina: panino di frumento integrale con barbabietole a listarelle (crude) e formaggio
Pranzo: pollo o pesce con patate e porro o carota

Merenda: yogurt di frutta, ad es. pere o mele

Cena: insalata mista o zuppa di verdure con pane integrale e formaggio

Carboidrati

I carboidrati, che forniscono energia alle nostre cellule, sono contenuti in generi alimentari come pane, patate, riso, pasta, mais, fiocchi d'avena e legumi. La dose consigliata è di 3 porzioni al giorno. Tra i cereali sono preferibili i prodotti integrali, dal momento che contengono sostanze minerali fondamentali quali magnesio, vitamina B e fibre alimentari; queste ultime regolano la digestione e sono

1 porzione di carboidrati

75-125 g di pane (1,5-2,5 fette)

oppure

60-100 g di legumi (crudi 3-5 cucchiaini pieni)

oppure

180-300 g di patate (3-5 piccole o 2-3 di media grandezza)

oppure

45-75 g di pasta /riso (riso/pasta crudi: 3-5 cucchiaini pieni)



1 manciata

Promemoria

- Cercate di avere un'alimentazione varia
- Fate attenzione al contenuto di grasso degli alimenti
- Riducete il consumo di zucchero e di sale
- Bevete a sufficienza

quindi essenziali per la salute. I prodotti integrali saziano meglio e più a lungo e contengono meno grassi. La dose ideale è di 2 porzioni di prodotti integrali al giorno. Suggerimento: preferite le patate lesse alle patate al forno e la pasta con il pomodoro a quella con panna e formaggio, in modo da assumere meno grassi.

Latte, latticini, pesce, uova, tofu e carne

Questi alimenti contengono preziose sostanze nutritive come le proteine e il calcio. La dose giornaliera consigliata è di 3 porzioni di latte o latticini. Assumete, alternativamente, 1 porzione di carne, pesce, uova, formaggio o altre fonti proteiche quali tofu o quorn. Fate attenzione con gli insaccati, perché spesso contengono dei grassi nascosti: preferite il prosciutto crudo, l'arrosto freddo o la bresaola.

1 porzione di latte/latticini

2 dl di latte

oppure

150-200 g di yogurt

oppure

150-200 g di quark/formaggio fresco

oppure

30 g di formaggio a pasta dura o semidura

oppure

60 g di formaggio morbido

1 porzione di carne/pollame/pesce/tofu

100-120 g di carne/pollame/pesce/tofu/setan/quorn

oppure

2-3 uova

L'importanza del sale per l'organismo

Il sale è una sostanza minerale di cui il nostro organismo ha bisogno per varie funzioni: svolge un ruolo fondamentale, ad esempio, per il bilancio idrico, il sistema nervoso, la digestione e anche per la formazione delle ossa. Ogni giorno il nostro corpo espelle, tramite sudorazione e altri processi, 1-3 g di sale: questa quantità deve essere riacquisita attraverso l'alimentazione. Bisogna però prestare attenzione a non assumerne troppo, perché in alcune persone sensibili ciò può essere causa di ipertensione. Si consigliano al massimo 6 g di sale al giorno, pari a circa un cucchiaino.

Suggerimento
Per insaporire i vostri piatti, al posto del sale potete anche usare spezie ed erbe aromatiche

Caratteristiche dell'alimentazione negli anziani

Un'alimentazione sana e bilanciata nella terza età è indispensabile per mantenere salute, qualità della vita e autonomia. Con il passare degli anni, il nostro organismo è soggetto ad una serie di cambiamenti che si ripercuotono sull'assunzione di cibo e sulla digestione.



Consigli generali

- Mangiate regolarmente del formaggio
- Bevete latte
- Mangiate pesce
- Uscite regolarmente all'aperto: da 15 a 20 minuti al giorno a volto e braccia scoperti. Attenzione però alle scottature!

In linea di massima, per gli anziani in buona salute sono validi gli stessi consigli di alimentazione che vengono dati agli adulti sani. Tuttavia, nella terza età si dovrebbe prestare particolare attenzione agli aspetti di seguito riportati.

Calo del fabbisogno energetico

La composizione del nostro organismo cambia con l'avanzare dell'età: contenuto idrico, massa ossea e massa muscolare diminuiscono e aumenta la quantità di grasso nel nostro corpo. Il metabolismo rallenta e anche i movimenti si riducono, con conseguente diminuzione della massa muscolare. Il nostro organismo ha quindi bisogno di meno energia e questo ridotto fabbisogno energetico può corrispondere alla quantità fornita giornalmente da una barretta di cioccolata. È quindi importante mangiare non di meno, ma in modo più mirato: con una scelta consapevole degli alimenti possiamo assumere, con un minore apporto energetico, una sufficiente quantità di sostanze nutritive, vitamine e minerali.

Proteine, componenti importanti del nostro organismo

Le proteine forniscono il materiale costitutivo dei nostri muscoli, degli organi, della pelle, degli ormoni e delle cellule del sistema immunitario. Al fine di poter mantenere al meglio la massa muscolare e quella ossea anche nella terza età, oltre a diverse funzioni dell'organismo (ad esempio il sistema immunitario), è necessario assumere una sufficiente quantità di proteine. La dose giornaliera consigliata è di 0,8 grammi per chilo di peso corporeo. Ad esempio, una persona di 75 kg dovrebbe assumere 60 g di proteine al giorno.

Genere alimentare	Proteine
2 dl di latte o yogurt naturale	7 g
2 fette di pane bigio	9 g
200 g di patate	4 g
30 g di Emmental	9 g
50 g di uovo di media grandezza	5 g
100 g di pollame	20 g

Il calcio per il bene delle ossa

Le funzioni principali svolte dal calcio nel corpo umano sono la formazione e la conservazione dei denti e delle ossa. Inoltre, il calcio è importante per la coagulazione del sangue, la forza muscolare, il coordinamento di muscoli e nervi e le funzioni cardiaca, renale e polmonare. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce: dal momento

che l'elemento principale delle ossa è il calcio, bisogna fare in modo di assumerne una quantità sufficiente (ma non eccessiva). La dose consigliata è di 1000 mg al giorno. Il calcio è contenuto soprattutto nel latte e nei derivati, ma anche nei prodotti di grano integrale, nei legumi, nei semi, nelle noci e nella verdura, oltre che nell'acqua naturale e minerale.

Genere alimentare	Calcio
2 dl di latte	250 mg
180 g di yogurt	250 mg
30 g di formaggio duro o 60 g di f. molle	250 mg
200 g di formaggio fresco o quark	250 mg
200 g di broccoli	210 mg

La produzione di vitamina D diminuisce

La vitamina D ha una funzione chiave per la nostra salute, perché è coinvolta in molti processi di regolazione delle cellule. Inoltre, essa è importante per la salute dei muscoli e delle ossa. La vitamina D si forma soprattutto a seguito dell'azione della luce del sole sulla pelle. D'inverno non vi è luce solare a sufficienza per produrre abbastanza vitamina D; anche l'impiego di prodotti protettivi (filtri UV) riduce la formazione di vitamina D della pelle. Nella terza età le cose sono ulteriormente complicate dal fatto che molte persone anziane stanno poco all'aperto e che la pelle invecchiata è in grado di produrre meno vitamina D. La mancanza di questa vitamina è quindi molto diffusa soprattutto tra le persone anziane e può portare, insieme alla carenza di proteine, all'aumento di fragilità delle ossa e ad un maggiore rischio di cadute.

Alimenti con vitamina D

L'apporto di vitamina D attraverso l'alimentazione è limitato, perché sono pochi i cibi che la contengono in misura significativa. Discrete quantità si trovano ad esempio nei pesci ricchi di grassi (aringhe, sardine, salmone), nei funghi e nelle uova; quantità minori sono presenti nei latticini, purché si tratti di prodotti a base di latte intero. Soprattutto le persone più anziane dovrebbero quindi chiarire con il proprio medico se è necessario un apporto supplementare di vitamina D per ottenere la dose giornaliera consigliata di 15 microgrammi (µg) negli adulti e 20 microgrammi nelle persone a partire dai 60 anni.

Consigli in caso di intolleranza al lattosio

- Acquistate prodotti senza lattosio
- Il formaggio (soprattutto quello a pasta dura) spesso è ben tollerato
- Latte acido, latte di pecora e yogurt sono ben tollerati
- Altre fonti di calcio quali broccoli o latte di soia arricchito

Caratteristiche dell'alimentazione negli anziani



Inappetenza nella terza età

Gli anziani spesso soffrono di inappetenza e di conseguenza non mangiano con regolarità. Le cause sono molteplici: solitudine, isolamento sociale, depressione, eventi drastici oppure anche i medicinali possono contribuire a ridurre il senso di fame. Inoltre, con l'età diminuisce la percezione del gusto, perché si riduce il numero di papille gustative sulla lingua, dalle quali dipende la capacità di sentire i sapori. Dal momento che il gusto e l'odore delle pietanze svolgono un ruolo determinante nel rendere piacevole il cibo, queste limitazioni si ripercuotono decisamente sull'appetito. Eppure proprio in età avanzata è importante consumare pasti regolari, per ridurre il rischio di carenze alimentari e malnutrizione.

Problemi di deglutizione e di masticazione

I problemi di deglutizione sono abbastanza frequenti nella terza età; spesso sono causati dall'assunzione di medicinali che riducono la secrezione salivare provocando secchezza delle fauci. Alle persone che soffrono di questo problema si consiglia di mangiare stando seduti dritti, in modo da facilitare la deglutizione. Negli anziani diminuisce anche la capacità di masticare, come conseguenza della caduta dei denti e dei difetti nella collocazione delle protesi dentarie. Le persone di età avanzata evitano allora di assumere molti alimenti che richiedono una difficile masticazione, ad esempio frutta e verdura cruda, il pane integrale e la carne. I problemi di masticazione rientrano tra i fattori che possono causare carenze alimentari o malnutrizione. In caso di problemi di masticazione può essere utile rimuovere le croste di pane e sminuzzare o ridurre a purea i cibi. Inoltre, è consigliabile far controllare periodicamente i denti e le protesi dentarie dal proprio dentista.



Diminuzione dell'attività intestinale

Un altro cambiamento tipico della senilità riguarda il tratto gastrointestinale. Dal momento che si riduce la prestazione degli organi, lo stomaco non è più così efficiente come quando si è giovani; anche la quantità di acido gastrico diminuisce e di conseguenza l'organismo non riesce più ad assumere con efficacia alcune sostanze nutritive quali calcio, ferro, acido folico e determinate vitamine (ad esempio la vitamina B₁₂). La dilatazione e la mobilità dello stomaco si riducono e il processo di svuotamento gastrico avviene più lentamente; per questo motivo le persone anziane si saziano più rapidamente. Un altro problema possono essere i disturbi digestivi quali stitichezza e diarrea: nel primo caso può essere d'aiuto bere molto, assumere fibre alimentari (grano integrale, riso integrale, cereali), fichi e verdure e fare movimento; per il secondo è consigliabile mangiare banane mature, mele grattugiate (con la buccia), mirtilli, pane bianco e cioccolato fondente.



Suggerimenti per l'alimentazione nella terza età

- Consumate diversi piccoli pasti distribuiti nel corso della giornata
- I prodotti surgelati possono essere di aiuto: verdure o piatti pronti. Ma leggete scrupolosamente le indicazioni sulla confezione: attenzione a sale e grassi contenuti nei piatti pronti.
- Mangiate regolarmente in determinati orari
- Mangiare in compagnia è più divertente
- Create un'atmosfera tranquilla e piacevole per i vostri pasti
- Provate nuovi menu
- Arricchite e insaporite i piatti con degli aromi
- In caso di problemi di masticazione, sminuzzate il cibo
- In caso di problemi di digestione può essere utile fare del movimento



«Un leggero sovrappeso può essere utile nella terza età.»

Edith De Battista è una nutrizionista, ha studiato biologia molecolare all'università di Basilea e ha conseguito un titolo post-universitario presso l'ETH di Zurigo. Attualmente insegna all'Istituto superiore professionale per droghieri di Neuchâtel e alla Klubschule di Basilea. Lavora inoltre come libera professionista per «Gsünder Basel», il programma di promozione della salute di Basilea-Campagna e per il cantone Basilea-Città.



Signora De Battista, a cosa bisogna prestare particolare attenzione quando si parla di alimentazione nella terza età?

Con il passare del tempo il nostro organismo è soggetto a vari mutamenti e cambia anche la sua capacità di assimilare alimenti e sostanze nutritive. I tempi di rigenerazione si allungano, il metabolismo è più lento e i sensi peggiorano. Rispetto a quella di un giovane, la pelle di una persona anziana riesce a produrre solo un quarto della vitamina D. L'organismo, inoltre, non è più in grado di assimilare bene determinate vitamine quali il calcio e le proteine. È quindi importante mantenere un'alimentazione bilanciata anche durante la terza età, in modo che il corpo abbia a disposizione sufficienti quantità di vitamine, sostanze minerali e proteine.

È necessario assumere integratori vitaminici?

Io sono maggiormente a favore di un'alimentazione bilanciata che offra all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno. Nei preparati spesso le vitamine sono presenti solo in forma isolata, mentre in natura si presentano sempre in combinazione con le importanti sostanze minerali, le sostanze vegetali secondarie e le fibre alimentari contenute negli alimenti. È comunque vero che in alcune circostanze, nella terza età può verificarsi una carenza di vitamine B12 e D: una loro assunzione complementare deve comunque essere sempre concordata con il proprio medico.

È vero che nella terza età spesso si verifica uno stato di malnutrizione?

Sì, con il passare degli anni il corpo si modifica sotto diversi punti di vista. In particolare, la perdita di massa muscolare, il rallentamento generale del me-

tabolismo e le variazioni a livello ormonale contribuiscono a ridurre il fabbisogno energetico di circa un terzo (500-600 kcal al giorno). Di conseguenza, viene meno anche la motivazione ad assumere cibo. Inoltre, la perdita della capacità percettiva dei sensi, l'assunzione di medicinali e diversi fattori economici e sociali possono compromettere ulteriormente un modello nutrizionale bilanciato. Ma mentre negli anziani il fabbisogno energetico si riduce, quello di vitamine e minerali rimane invariato o aumenta leggermente; ne consegue una discrepanza tra il fabbisogno di sostanze nutritive e l'effettivo apporto di queste ultime, e aumenta così il rischio di malnutrizione.

Come è possibile prevenire la malnutrizione?

La combinazione di diversi generi alimentari nelle giuste proporzioni è in grado di fornire un'alimentazione tale da soddi-

sfare il fabbisogno del proprio organismo. È importante variare il più possibile la scelta tra i diversi gruppi di generi alimentari e anche all'interno di uno stesso gruppo, nonché preparare i cibi in modo accattivante: a questo fine può fungere da linea guida la piramide alimentare svizzera. In caso di mancanza di appetito può essere d'aiuto fare pasti più contenuti e più frequenti, distribuiti nell'arco della giornata. La prevenzione della malnutrizione può avere maggiormente successo se viene affrontata a diversi livelli: uno stile di vita attivo e sano con vivaci contatti ed esperienze sociali ed una regolare attività fisica stimolano l'appetito e contribuiscono ad un'alimentazione sana e consapevole con pasti regolari, il presupposto migliore per una vecchiaia sana e ricca di sostanze nutritive. In compagnia, poi, il movimento e il cibo sono particolarmente divertenti.

È vero che nella terza età è meglio essere leggermente in sovrappeso?

In età avanzata è ammesso avere un IMC (Indice di Massa Corporea) un po' più elevato. Essere leggermente in sovrappeso può persino essere utile, dal momento che in tal modo il corpo può usufruire di «scorte» cui far ricorso nel caso ci si ammali o si sia costretti ad andare in ospedale. Dal momento che durante la vecchiaia il processo di rigenerazione non funziona più molto bene, il nostro organismo può così avere a disposizione delle riserve. Stiamo comunque parlando di un leggero sovrappeso: anche in età avanzata è bene evitare un peso corporeo eccessivo.

Secondo lei, qual è il pasto più importante della giornata?

La colazione. Dopo una lunga notte, la maggior parte delle riserve di carboidrati sono esaurite. La mattina, per fare rifornimento di nuova energia e iniziare bene la giornata si dovrebbe assumere una sufficiente quantità di carboidrati sotto forma di prodotti integrali. Non devono poi mancare gli alimenti proteici e la frutta (o dei succhi di frutta).

Ha un suggerimento su come gli anziani possano riuscire a bere a sufficienza nonostante la diminuzione della sensazione di sete?

Bisognerebbe assumere almeno 1-2 litri di liquidi al giorno. La cosa migliore è riempire al mattino una brocca con 1,5 litri di acqua e fare il proposito di consumarla entro sera. Un'altra possibilità è quella di introdurre dei «rituali», ad esempio bere sempre un bicchiere d'acqua prima di lavarsi i denti oppure collocare le bevande in un posto nel quale ci si reca spesso. Altre possibilità sono quelle di impostare una sveglia-promemoria o redigere un apposito programma.

Intervista: Britta Kaula

«Il pasto più importante è la colazione.»



Di quanta acqua abbiamo bisogno?

Bere è indispensabile a qualsiasi età. In particolare gli anziani, dal momento che in loro la sensazione di sete tende a diminuire, devono preoccuparsi di avere un sufficiente apporto di liquidi.

Il nostro organismo ha bisogno di acqua per svolgere alcune funzioni vitali: l'acqua è un costituente di tutte le cellule e di tutti i liquidi del corpo; funge da diluente e da mezzo di trasporto per sostanze nutritive, sostanze messaggere ed enzimi ed è necessaria per l'espulsione dei prodotti finali del me-

tabolismo. Inoltre, l'acqua regola la temperatura del corpo: la sudorazione, ad esempio, e protegge dall'eccessivo riscaldamento. Ogni giorno il nostro organismo perde acqua attraverso i reni, l'intestino, la pelle e la respirazione; queste perdite devono essere compensate bevendo regolarmente.

Piano di assunzione di liquidi (esempio)

Periodo del giorno	Bevanda	Quantità (in litri)
Al risveglio	1 bicchiere di acqua	0,2
Colazione	2 tazze di caffè/tè nero	0,3
Mattino	2 bicchieri di succo diluito	0,4
Pranzo	1 bicchiere di acqua	0,2
Pomeriggio	2 tazze di tè senza zucchero	0,3
Sera	1 bicchiere di acqua	0,2
		1,6

Cambiamenti nella terza età

Nella vecchiaia, il contenuto idrico del corpo diminuisce naturalmente: mentre nella primissima infanzia il nostro organismo è costituito al 70% da acqua, in età avanzata la percentuale si riduce al 45%. Con l'aumentare dell'età diminuiscono la sensazione di sete e la capacità dei reni di concentrare l'urina; ciò significa che, in proporzione, gli anziani perdono molto più liquido tramite urina rispetto alle persone più giovani: ciò può rapidamente portare a una carenza di acqua. Con l'età, bere è particolarmente importante e bisogna prestarvi molta attenzione: molti anziani bevono troppo poco per paura di dover andare in bagno mentre sono in viaggio o di notte, oppure anche a causa di obsolete regole educative quali quella per cui non si dovrebbe bere durante i pasti.

Conseguenze della carenza di acqua

La carenza di acqua può causare vertigini, emicrania, cali di concentrazione, stipsi, limitazioni delle capacità fisiche, infezioni delle vie urinarie, aumento della temperatura corporea e in casi gravi anche stati confusionali e insufficienza circolatoria e renale. Sintomi di una mancanza di acqua sono l'urina scura e la secchezza di fauci e mucose.

Da 1 a 2 litri al giorno

La Società Svizzera di Nutrizione consiglia agli adulti di bere ogni giorno almeno da 1 a 2 litri di acqua o di tè non zuccherato. In caso di forte sudorazione, febbre o sforzo fisico, oppure anche in presenza di diarrea e vomito, la perdita di acqua aumenta. Di conseguenza, è necessario bere di più: non bisogna però aspettare che si faccia sentire la sete, perché questo è già un segnale da parte dell'organismo che indica la carenza di liquidi. Non ha molto senso nemmeno bere molto per fare scorta, dal momento che il corpo non è in grado di gestire troppi liquidi e li espelle rapidamente. Bevete quindi acqua a sufficienza e con regolarità nel corso della giornata.

Bibite zuccherate e caffè

Limonate, succhi di frutta e altre bibite dolci contengono molto zucchero e pertanto non sono adatte per estinguere la sete. È comunque possibile, per piacere, consumare saltuariamente piccole quantità di queste bevande. Un consumo moderato di caffè e di tè nero (non più di 2-3 tazze al giorno) può contribuire a coprire il fabbisogno quotidiano di liquidi. Anche un bicchiere occasionale di birra o di vino è permesso, se non ci sono controindicazioni di carattere medico.

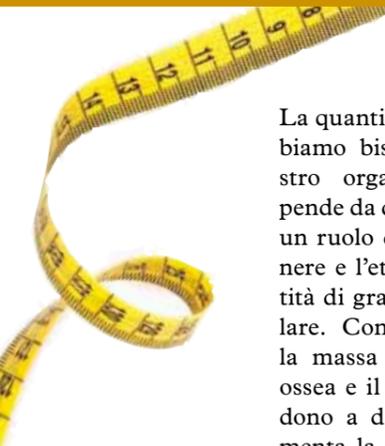


Come bere abbastanza: i consigli giusti

- **Acquisite delle abitudini, ad esempio bere sempre un bicchiere d'acqua subito dopo essersi alzati oppure dopo aver lavato i denti**
- **Introducete dei rituali, ad esempio dopo il caffè pomeridiano o il tè delle 5**
- **Portate sempre con voi una bottiglietta di acqua quando andate a fare una passeggiata o dello shopping**
- **Bevete sempre un bicchiere d'acqua ad ogni pasto**
- **Tenete la razione d'acqua per l'intera giornata in una posizione ben visibile, ad esempio sul tavolino del divano o in cucina**
- **Se ancora tendete a dimenticare: impostate una sveglia!**
- **Attenzione: con determinate malattie, ad esempio una grave insufficienza cardiaca o renale, i liquidi sono concessi solo in quantità limitata. In questo caso consultate il vostro medico**

Un sano peso corporeo nella terza età

A partire dalla mezza età (a seconda delle definizioni tra i 35 e i 45 anni), nella maggior parte delle persone il peso corporeo aumenta: un cambiamento tanto normale quanto importante.



La quantità di calorie di cui abbiamo bisogno affinché il nostro organismo funzioni dipende da diversi fattori: giocano un ruolo decisivo il peso, il genere e l'età, ma anche la quantità di grassi e la massa muscolare. Con l'aumentare dell'età la massa muscolare, la massa ossea e il contenuto idrico tendono a diminuire, mentre aumenta la percentuale di grassi. A seguito della diminuzione della massa muscolare rallentano anche il metabolismo energetico di base (ossia il consumo di energia a riposo) e il metabolismo energetico in movimento. Conseguenza: pur continuando a mangiare come in precedenza acquistiamo comunque peso.

Questione di fitness

È possibile contrastare la perdita di massa muscolare facendo movimento: in tal modo non solo si innalza il metabolismo energetico, ma si fornisce al nostro corpo maggior forza per le attività di tutti i giorni e si proteggono le articolazioni e le ossa da usura e lesioni. È sufficiente fare del movimento du-

rante la giornata: salire le scale, fare regolarmente passeggiate od escursioni. Chi pratica più attività fisica può anche mangiare di più senza prendere peso: nuovi studi dimostrano che gli anziani che svolgono attività fisica e sono in leggero sovrappeso vivono più a lungo dei loro coetanei magri sedentari. Anche nella terza età il nostro corpo non smette di rispondere positivamente all'allenamento: in questo ambito, i principianti riescono ad ottenere con relativamente poca fatica i maggiori effetti ed i migliori benefici per la propria salute.

Sovrappeso in vecchiaia

In età avanzata, essere leggermente in sovrappeso può essere vantaggioso: il corpo accumula in tal modo delle riserve per quando ci si ammala. È comunque importante evitare un sovrappeso eccessivo, per non aumentare il rischio di numerose malattie, come il diabete mellito, le patologie cardiocircolatorie o l'artrosi. Negli anziani, quindi, una riduzione di peso è consigliabile solamente in caso

di sovrappeso eccessivo o indicazione medica e deve in ogni caso avvenire sotto il controllo del medico.

Sottopeso in vecchiaia

Superati i 75 anni, il problema principale di solito non è il sovrappeso, bensì il sottopeso, che può causare un carenza nell'apporto di proteine, grassi, carboidrati, vitamine e sostanze minerali. Le conseguenze sono alterazioni cutanee e del normale processo di ricambio dei capelli, perdita di minerali nelle ossa, perdita di massa muscolare e incapacità da parte degli organi di svolgere correttamente la loro funzione. Le cause del sottopeso sono varie: inappetenza, problemi di masticazione, malattie debilitanti o interventi chirurgici. Bisogna prestare particolare attenzione in caso di calo ponderale nel giro di poche settimane: se i pantaloni o la gonna diventano troppo larghi, dovete consultare immediatamente il vostro medico.

Consigli per evitare sovrappeso e sottopeso

Come evitare il sovrappeso

- Mangiate molta frutta e verdura
- Consumate con moderazione alimenti ricchi di calorie quali torta alla crema, cioccolata, formaggi grassi (crema e doppia crema) o salumi ricchi di grassi (ad es. salsiccia di fegato, Lyoner)
- Bevete con parsimonia alcol e bibite zuccherate
- Una dose moderata di dolci è ammessa, meglio se come dessert. Preferite la torta di frutta a quella di crema al burro
- Il movimento aumenta il consumo di energia: si può mangiare di più senza ingrassare

Come evitare il sottopeso

- Pianificate diversi piccoli pasti nel corso della giornata
- Preparate delle piccole porzioni per gli spuntini
- Decorate i piatti in modo appetitoso
- Consumate molte verdure fresche
- I farmaci possono ridurre l'appetito; chiedete consiglio al vostro medico
- Prevenite o eliminate i problemi di masticazione: fate controllare regolarmente denti/dentiera dal vostro dentista

- Mangiate in compagnia: è più divertente
- Fate passeggiate all'aperto: stimolano l'appetito



Attività fisica: promemoria

- Prima di iniziare o intensificare un'attività sportiva oltre i 60 anni è importante fare un controllo medico
- Raccomandazione minima: 150 minuti la settimana, anche suddivisi in momenti diversi, di intensità media (respiro leggermente accelerato)
- Fare del movimento tutti i giorni
- Esercizi integrativi (guidati) per la forza e l'equilibrio sono particolarmente consigliati agli anziani



Un sano peso corporeo nella terza età

Indice di massa corporea

Per una stima approssimativa del peso corporeo spesso si fa ricorso al cosiddetto IMC (indice di massa corporea): un valore IMC elevato indica sovrappeso o obesità, un IMC basso indica sottopeso e malnutrizione. L'IMC si calcola con la seguente formula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso in kg}}{(\text{altezza in m})^2}$$

Esempio: una persona alta 1,75 m e dal peso di 75 kg avrà un IMC di 24,5. Potete trovare un calcolatore dell'IMC su Internet alla pagina www.sge-ssn.ch

Peso corporeo sano?

Gli esperti non sono concordi su quale sia il valore della scala IMC (Indice di Massa Corporea) che indica un peso corporeo sano; è difficile fissare dei limiti univoci.

Per le normali categorie, un IMC inferiore a 18,50 è considerato indice di sottopeso; un IMC compreso tra 18,50 e 24,99 indica un peso normale, tra 25,00 e 29,99 indica sovrappeso, mentre valori superiori a 30 segnalano un sovrappeso eccessivo (obesità).

Ma non lasciatevi impressionare: è ormai assodato che un leggero sovrappeso nella terza età può essere persino vantaggioso per la vostra salute. Se tuttavia notate un rapido aumento o calo ponderale, oppure se siete incerti in merito al vostro peso corporeo, rivolgetevi al vostro medico.

La circonferenza addominale, una sensata integrazione all'IMC

Quando si tratta di valutare il rischio per la salute in riferimento al sistema cardiocircolatorio, non tutte le tipologie di sovrappeso sono uguali. Ad essere determinante è quali siano i punti del corpo in cui è situato il grasso: l'adipe della pancia costituisce un rischio per il sistema cardiocircolatorio, mentre l'accumulo di grasso nelle cosce o sul sedere può avere un effetto persino protettivo.

Le due tipologie di distribuzione del grasso possono essere paragonate alla forma di una pera e di una mela: la pera è più ampia nella parte inferiore (fianchi), mentre nella mela la circonferenza maggiore si trova al centro (pancia). Regola generale: il rischio di malattie cardiocircolatorie è maggiore nella tipologia a mela che in quella a pera. Un'indicazione generale può essere fornita dalla misurazione della circonferenza addominale, che va eseguita all'altezza dell'ombelico.

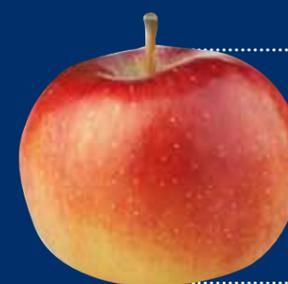
Viene considerato fattore di rischio una circonferenza addominale superiore a 88 cm nelle donne e a 102 cm negli uomini.

Consultate il vostro medico se la vostra circonferenza addominale è troppo elevata.

Tipologia a pera



Tipologia a mela



Consigli sull'alimentazione e sull'assunzione di liquidi per gli sportivi

Movimento, benessere e salute sono strettamente connessi tra loro; e l'attività fisica non conosce limiti di età. Lo sport è vantaggioso non solo per il corpo, ma anche la mente e lo spirito ne vengono stimolati e rinfanciati. I seguenti consigli sull'alimentazione e sull'assunzione di liquidi vi forniscono ottime indicazioni in proposito.

Molti studi dimostrano che una regolare attività fisica (sia il movimento di tutti i giorni, sia lo sport) aiutano a prevenire malattie molto diffuse quali il sovrappeso, le patologie cardiocircolatorie, il diabete mellito di tipo 2, l'osteoporosi, i dolori alla schiena e i tumori del seno e dell'intestino. Inoltre, il movimento ha effetti positivi sul benessere fisico.

Consigli di alimentazione

Per la maggior parte delle persone che praticano sport nel loro tempo libero, in maniera saltuaria o continuativa, un'alimentazione conforme ai consigli della piramide alimentare della Società svizzera di nutrizione SSN (cfr. pagina 7) fornisce energie e sostanze nutritive a sufficienza. Al fine di prevenire un affaticamento eccessivo e non necessario durante lo sport, è consigliabile evitare di fare pasti pesanti immediatamente prima dell'attività fisica. Un aumento del fabbisogno di energia e di sostanze nutritive sussiste solamente se vi allenate quasi tutti i giorni e se il tempo dedicato all'attività fisica è di almeno cinque ore settimanali.

Compensare la perdita di liquidi

Per evitare di surriscaldarsi durante lo sport, il nostro corpo suda. Il sudore non è affatto indice di un cattivo stato di forma, al contrario: suda bene chi è bene allenato. Quanto più intenso è lo sport, più alta è la temperatura e più elevato è il tasso di umidità, tanto maggiormente sudiamo. Con un allenamento di intensità media (ad es. camminare) il corpo perde da 0,5 a 1 litro di sudore all'ora. In linea di massima, vale il seguente principio: è necessario riacquistare la quantità di liquidi perduta. Bevande adatte a questo scopo sono l'acqua o i succhi di frutta e verdura diluiti con acqua (rapporto da 1:3 a 1:5). Speciali bevande per lo sport non sono necessarie per chi si limita a praticarlo a livello dilettantistico.

Sapevate che ...

... perdiamo liquido anche dai polmoni? A temperature miti e con attività fisica limitata si tratta di circa 0,3 litri al giorno. In caso di condizioni particolari quali ad esempio aria fredda e asciutta e intensa attività fisica per tutta la giornata (ad esempio con lo sci di fondo) questo valore può arrivare fino a due-tre litri al giorno.

Promemoria

- In caso di normale attività sportiva, l'alimentazione indicata nelle raccomandazioni di base della piramide alimentare (cfr. pagine 6-7) fornisce energia e sostanze nutritive a sufficienza
- Generalmente, in caso di alimentazione equilibrata non sono necessari dei supplementi nutrizionali
- In caso di attività sportive di durata maggiore di un'ora: assumere da 4 a 8 dl di liquidi circa, in piccole porzioni, per ogni ora di attività sportiva
- Oltre all'attività fisica, anche le condizioni climatiche possono incrementare il fabbisogno di liquidi



Quando e quanto bere?

Una volta terminata l'attività fisica. Bevete solamente se avete sete o la gola secca. In caso di sessioni di allenamento che durano più di un'ora e di intensità da media a elevata, oppure in caso di alte temperature: assumete sin dall'inizio piccole quantità di liquidi a intervalli regolari, ad esempio da 1,5 a 2 dl ogni 15 minuti (da 4 a 8 dl all'ora). Più di 8 dl all'ora non sono pressoché mai utili o necessari.

Zucker

Il diabete, un disturbo cronico del metabolismo

Il diabete mellito è un disturbo cronico del metabolismo, a causa del quale l'organismo non è più in grado di trasformare lo zucchero presente negli alimenti. L'insulina, la cui funzione è di fare arrivare lo zucchero nelle cellule, non viene più prodotta (diabete di tipo 1) oppure la sua azione sulle cellule non è sufficientemente efficace (diabete di tipo 2).

L'insulina è un ormone che viene prodotto nel pancreas. Il corpo ha bisogno di insulina affinché lo zucchero possa passare dal sangue nelle cellule, dove viene trasformato in energia per il corpo. In una persona affetta da diabete questo processo è compromesso: le cellule non ricevono il giusto apporto di zucchero e nello stesso tempo il contenuto di zucchero nel sangue è troppo elevato.

Diabete di tipo 1

Le due forme più frequenti sono il diabete di tipo 1, presente in circa il 10% dei soggetti, e quello di tipo 2, che riguarda circa il 90% dei malati. Il diabete di tipo 1 è più frequente nei bambini e nei ragazzi ed è una malattia autoimmune: le cellule responsabili della produzione di insulina vengono distrutte dal sistema immunitario dell'organismo. Di conseguenza, non si produce più insulina, o se ne produce troppo poca.

Lo zucchero non viene più assimilato nelle cellule e non vi è più freno alla nuova formazione e cessione di zucchero nel sangue da parte del fegato. Inoltre, non è più possibile formare e mantenere nei depositi il grasso corporeo, che viene decomposto e ceduto nel sangue sotto forma di acidi grassi. Il sangue si acidifica e molti processi del metabolismo dell'organismo vengono danneggiati. Le conseguenze vanno



da vomito e senso di debolezza fino alla perdita di coscienza e al coma. Le persone affette da diabete mellito di tipo 1 devono assumere insulina per tutta la vita; al momento non esistono cure.

Diabete di tipo 2

Con il diabete di tipo 2 l'insulina viene sì prodotta, ma l'organismo non è in grado di utilizzarla efficacemente. La cellula non riconosce correttamente l'ormone e quindi lo zucchero non può essere trasportato nelle cellule (che sono insensibili nei confronti dell'insulina: è l'insulino-resistenza).

La denominazione di «diabete della vecchiaia» oggi non è più considerata corretta, perché sono sempre più le persone giovani in sovrappeso che si amma-

lano di diabete di tipo 2. Fattori di rischio per questo tipo di diabete sono, oltre alla predisposizione genetica e all'età, soprattutto l'eccesso di peso, l'alta pressione sanguigna e la mancanza di movimento. Per ovviare all'insulino-resistenza, in un primo tempo il pancreas produce più insulina.

Con il passare degli anni però questa diminuisce e le cellule del pancreas tendono a esaurire la loro efficacia. Aumenta così il tasso glicemico e l'elevato contenuto di zuccheri danneggia i vasi sanguigni piccoli e grandi e i nervi. Conseguenze quali le patologie cardiovascolari, danni agli occhi, ai reni e ai nervi si verificano soprattutto in caso di diabete mal trattato o non controllato.

Alimentazione in caso di diabete

- **3 pasti principali al giorno e da 1 a 3 spuntini (a seconda della terapia)**
- **Ad ogni pasto principale un piatto a base di carboidrati (pane, pasta)**
- **Adeguate le quantità di carboidrati in base alla terapia**
- **Preferire prodotti integrali**
- **Carboidrati possibilmente in forma solida (frutta al posto di succhi)**
- **Integrare il pasto principale con alimenti ricchi di proteine (pesce, carne, formaggio)**
- **A pranzo e la sera mangiare verdura e/o insalata**
- **Moderato consumo di grassi (ad es. insaccati)**
- **Bere a sufficienza (senza zucchero, almeno 1,5 litri al giorno)**
- **Poco alcol (max. 1 bicchiere al giorno), durante i pasti**
- **Dolci subito dopo il pasto, come dessert**
- **Consultare una persona specializzata (medico, consulente nutrizionale, esperto di diabete)**



Sintomi del diabete

Tipo 1

- **forte sete**
- **minzione eccessiva**
- **forte calo ponderale**
- **stanchezza**



Tipo 2

- **nessun sintomo evidente per anni**
- **possono verificarsi sintomi non specifici quali stanchezza, debolezza, disturbi della vista e inclinazione alle infezioni**
- **spesso si arriva alla diagnosi dopo anni e in modo casuale**

Trattamento del diabete di tipo 2

In caso di diabete di tipo 2, l'insulino-resistenza può essere ridotta tra l'altro con la perdita di peso ed una regolare attività fisica. Con una perdita di peso di 10 kg, circa la metà dei nuovi pazienti diagnosticati riesce nuovamente a raggiungere un normale livello di zucchero nel sangue. In base agli studi attuali sono necessarie almeno 3 sessioni di attività fisica alla settimana, di media fatica e di 30 minuti ciascuna, per esercitare un'influenza positiva sui processi del metabolismo. Se nemmeno con queste misure si riescono a normalizzare i valori di zucchero nel sangue, il medico prescriverà dei farmaci per la regolazione della glicemia.

Altre informazioni

Società Diabete GL – GR – FL
Steinbockstrasse 2
7001 Coira
Telefono: 081 253 50 40
Fax: 081 253 57 40
E-mail: info@dggr.ch
www.dggr.ch





Diagnosi diabete di tipo 2: ora sono più attenta a me stessa.

Pia Brunner (54 anni) è operatrice socio-assistenziale presso l'asilo nido di Coira. In maniera piuttosto casuale, le è stato diagnosticato il diabete mellito di tipo 2. In questa intervista ci racconta come si confronta con la malattia e come è cambiata la sua vita da allora.

Signora Brunner, recentemente le è stato diagnosticato il diabete di tipo 2. Come si è accorta che qualcosa non andava?

Ero frequentemente stanca e irritata. Dopo un corso di formazione, due anni fa, per lunghi periodi mi sono sentita meno efficiente e spesso soffrivo di vertigini, dolori articolari e problemi intestinali. Anche la voglia di fare movimento e sport era diminuita. Lo scorso ottobre, poi, cominciai a soffrire

anche di forti dolori al volto, al nervo trigemino. Per questo motivo mi sono sottoposta ad un check-up completo a seguito del quale mi è stato diagnosticato il diabete di tipo 2.

Come ha reagito a questa diagnosi?

Avevo fatto varie ipotesi per spiegare i miei dolori, ma non il diabete di tipo 2: ne sono rimasta molto sorpresa. Sono sportiva, non in sovrappeso e mi nutro in modo sano. Ma il diabete

di tipo 2 può essere ereditario e anche mia madre ne soffriva. Per questo motivo ho sottoposto anche i miei figli, nonostante la loro giovane età, ad una visita preventiva: ancora non ne sono affetti, ma quanto prima si riesce a individuare il diabete, tanto meglio può essere trattato e tanto minori saranno i danni conseguenti.

Che cosa cambia nell'organismo delle persone affette da diabete di tipo 2?

Il pancreas non produce quantità sufficienti dell'ormone metabolico insulina. Lo zucchero nel sangue non riesce più ad entrare nelle cellule ed aumenta il tasso glicemico. A lungo termine possono quindi svilupparsi delle patologie.

Il diabete mellito è un termine che comprende diversi disturbi connessi al livello di zucchero e per questo motivo viene anche chiamato, in modo informale, «malattia dello zucchero». Spesso viene designato come malattia dello zucchero degli anziani, ma in realtà interessa anche persone a partire dai 40 anni.

Quali sono stati i suoi passi successivi?

La mia dottoressa mi ha innanzi tutto tranquillizzata. Per il momento non devo prendere alcun medicinale e cerco di combattere la malattia con l'alimentazione e il movimento. Ho fatto ricerche bibliografiche e su Internet. All'ultima visita medica, in febbraio, i miei valori erano nuovamente scesi a livelli normali, il che mi sprona a continuare a fare attenzione alla mia alimentazione e a praticare attività fisica.



Che influenza ha il diabete sul suo stile di vita?

Per motivi professionali da sempre mi interesso al tema di una sana e corretta alimentazione: adesso ho ulteriormente aumentato la mia attenzione verso questo aspetto. Per il resto, sono molto attiva. La mia famiglia mi sostiene e trae anch'essa vantaggio dall'adozione di un stile alimentare più sano.

A che cosa deve stare attenta per quanto riguarda l'alimentazione?

Ho ridotto i dolci e anche i carboidrati, che contengono molto amido ed aumentano il tasso glicemico. Inoltre, rinuncio ai succhi di frutta. Per il resto mangio di tutto, ma con moderazione. Quando faccio la spesa sto ancora più attenta a comprare molti prodotti freschi quali frutta e verdura.

In che altro modo è cambiato il suo stile di vita?

Mi alzo un po' più presto e mi prendo il tempo per una sana colazione. Prima invece non vi prestavo molta attenzione: l'importante era fare alla svelta. Inoltre, pratico ancora più attività fisica, anche se già prima della diagnosi avevo uno stile di vita molto attivo: passeggiate, aquafit, ginnastica, fitness.

A cos'altro deve prestare attenzione?

Cerco di ridurre lo stress, di prendermi delle pause e di dormire a sufficienza. Complessivamente, sono più attenta a me stessa e controllo periodicamente la mia pressione sanguigna.

Come cambia la malattia nel corso del tempo?

Il diabete di tipo 2 inizia per lo più in forma silente e spesso viene identificato solo a distanza di molto tempo. La malattia può essere trattata per un lungo pe-

«Posso fronteggiare la malattia con uno stile di vita sano e consapevole.»

riodo mediante un'adeguata alimentazione e una regolare attività fisica. In seguito, la terapia viene integrata con farmaci e/o iniezioni di insulina. La comparsa di ulteriori complicazioni quali malattie cardiache, infarto, ictus o anche danni renali dipende dalla condizione metabolica: quanto questa è migliore, tanto più tardi e più raramente insorgeranno le complicanze patologiche. Non mi sento in balia della malattia, anzi posso fronteggiarla con uno stile di vita sano e consapevole.

Intervista: Britta Kaula

Informazioni sul diabete

- Si stima che in Svizzera soffrano di diabete 500 000 persone, delle quali circa 40 000 hanno il diabete di tipo 1
- A livello internazionale, 366 milioni di persone hanno il diabete, ossia l'8,3% della popolazione mondiale
- A partire dai 40 anni aumenta il rischio di ammalarsi di diabete
- La maggior parte dei pazienti sono di età compresa tra 40 e 59 anni
- La metà di tutti i pazienti non sa di essere ammalata di diabete

Fare la spesa bene, mangiare sano

Chi vuole mangiare in modo sano e fare la spesa con oculatezza deve prestare attenzione non solo a ciò che finisce nel carrello, ma anche al modo in cui si conservano i generi alimentari. E una buona spesa inizia già con la sua progettazione.

Cosa cucino oggi? È una domanda che ci facciamo tutti i giorni; è quindi consigliabile fare un piano di spesa per l'intera settimana, prendendo ispirazione dai libri di ricette, dai vostri piatti preferiti o dai portali di cucina su Internet. Come prima cosa, date un'occhiata alle vostre scorte: quali generi alimentari devono essere consumati e vanno quindi inseriti nel vostro piano di spesa? Prestate anche attenzione a quali sono i prodotti tipici della stagione (vedi calendario stagionale alle pagine 30-31).

Compilare una lista della spesa

Una volta redatto il piano settimanale, potete procedere alla compilazione della lista della spesa, che vi consentirà di risparmiare non solo tempo, ma anche denaro, perché vi aiuta ad evitare gli acquisti improvvisati. Suddividete i prodotti in gruppi in base alla loro collocazione nel negozio (ad esempio verdura, prodotti surgelati, bevande ...). Fissate il foglio in un punto ben visibile in modo da averlo a portata di mano nel caso vi venga in mente di aggiungere qualcosa.

Scorta di generi alimentari

Generi alimentari a lunga conservazione in dispensa

- o pasta, riso, fiocchi d'avena, farina, fette biscottate
- o conserve
- o sottoli
- o sale, spezie, brodo, olio, aceto, senape
- o latte UHT
- o zucchero, miele, confettura
- o tè, caffè

Prodotti surgelati

- o verdura, pesce, carne

Alimenti integrativi in frigorifero

- o verdura, uova, yogurt, formaggio, burro

Tenere delle scorte

È utile tenere delle scorte dei generi alimentari a lunga conservazione: potrete così preparare i vostri pasti in modo vario e spontaneo ed essere pronti in caso di ospiti inattesi. Tuttavia, anche nei prodotti a lunga conservazione dovete periodicamente controllare data di scadenza e qualità.

Fare la spesa con attenzione

Comprate sempre dapprima i prodotti generici e solo alla fine quelli da frigo o surgelati. Leggete con attenzione sulla confezione le informazioni relative alla conservazione (luogo, temperatura e durata). I generi alimentari che riportano una data di conservazione sono commestibili anche dopo la scadenza: tuttavia, quanto più a lungo viene superata questa data, tanto maggiori saranno le divergenze rispetto alla qualità originaria. Se è stata superata la data di scadenza, analizzate attentamente il prodotto e sentitene l'odore. Ci sono anche generi alimentari che riportano la dicitura «da consumarsi entro il»: in questo caso è obbligatorio conservarli al fresco e, una volta passata la data, non li si dovrebbe più utilizzare. Non acquistate confezioni danneggiate, aperte o rovinate, perché questi sono indicatori che la catena del freddo è stata interrotta.

Quando fate la spesa, analizzate con attenzione i prodotti

Carne di manzo

La carne di manzo fresca presenta delle fibre sottili ed ha un colore rosso deciso. Il grasso è bianco.



Carne di maiale

La carne di maiale fresca è di colore rosso-rosa, non rosso scuro o rosa pallido.

Pesce fresco

Il pesce fresco è ricoperto da una patina chiara e non puzza. Gli occhi sono chiari e le branchie sono di un rosso vivace.



Frutta e verdura

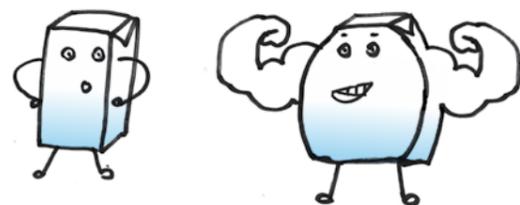
Frutta e verdura devono avere un aspetto fresco e gustoso. Non devono essere presenti ammaccature, foglie appassite, muffa, bordi scuri o superfici di taglio legnose. È consigliabile acquistare frutta e verdura di stagione e preferire prodotti regionali.

Prodotti surgelati

Grumi congelati (ad es. nei piatti di riso) o «neve» nella confezione sono indice di un'interruzione nella catena del freddo. Le bruciature da freddo sono riconoscibili dalle macchie grigie (ad es. su torte, carne). La merce surgelata deve trovarsi al di sotto della tacca del limite di carico che segnala fino a che livello è possibile riempire il frigorifero.



Fare la spesa bene,
mangiare sano



Consigli per una spesa ecologica e responsabile

- Usate borse riutilizzabili o sacchetti di carta
- Preferite i prodotti in confezioni riciclabili o biodegradabili
- Preferite i generi alimentari freschi venduti sfusi
- Scegliete i generi alimentari del commercio equo
- Prediligete i generi alimentari della regione
- Non consumate carne tutti i giorni



Confrontare le confezioni

Per risparmiare quando si fa la spesa, è bene confrontare i prezzi dei singoli prodotti e produttori. Paragonate le indicazioni di prezzo al chilo, al litro o per 100 grammi. Non lasciatevi ingannare dalle confezioni: quelle di prodotti concorrenti spesso hanno le stesse dimensioni, ma non sempre lo stesso contenuto. I prodotti più convenienti sono generalmente collocati in basso o molto in alto negli scaffali, perché all'altezza degli occhi sono esposti soprattutto i prodotti più cari. E fate attenzione alle offerte speciali: non sempre sono davvero un affare.

Trasportare i generi alimentari

Carne, pollame e pesce devono essere confezionati singolarmente in sacchetti di plastica. Assicuratevi che un'eventuale fuoriuscita di succo non entri in contatto con i generi alimentari che devono essere mangiati crudi. Confezionate e trasportate la frutta, la verdura e le uova in modo che non si danneggino; la cosa migliore sarebbe mettere i prodotti surgelati in borse isolanti. Una volta a casa, prelevate subito i prodotti freschi e surgelati e collocateli nel frigorifero e nel congelatore.

Conservazione di frutta e verdura

È consigliabile non acquistare frutta e verdura per farne scorta, bensì sempre fresche e mature, per gustarle al meglio. Alcuni frutti maturano anche dopo essere stati raccolti, meglio se a temperatura ambiente. Ne sono un esempio avocado, pomodori, mele, pere, prugne, nectarine, albicocche, pesche, banane, kiwi e fragole. Alcuni tipi di frutta e di verdura sono sensibili al freddo e sarebbe quindi meglio conservarli a temperatura ambiente; si tratta soprattutto dei frutti provenienti dai paesi mediterranei, ad esempio ananas, mango, papaya, frutto della passione, avocado, banane, limoni, arance, pompelmi, mandarini e meloni, oltre a verdure quali melanzane, cetrioli, zucche, peperoni, pomodori, zucchine e patate.

Promemoria

- Tenete una scorta base di generi alimentari e controllatela periodicamente
- Lista della spesa (pianificare la spesa)
- Ordine della spesa (prodotti da frigo e surgelati alla fine)
- Studiate e confrontate le confezioni
- Analizzate i prodotti alimentari freschi
- Trasportate e conservate i generi alimentari in modo adeguato

Frigorifero: dove collocare gli alimenti?

Dal momento che i frigoriferi hanno differenti zone di temperatura e che a seconda della tipologia di genere alimentare variano le necessarie condizioni di raffreddamento, dovete organizzare il vostro frigorifero in modo sistematico:



Calendario stagionale: frutta e verdura

Il calendario stagionale vi mostra in che periodo i vari prodotti vengono raccolti e immagazzinati, in Svizzera e nelle regioni vicine. Tenete presente che nel corso della stagione indicata possono esservi differenze a livello regionale.

Frutta	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.	Nov.	Dic.
Mele (precoci)												
Mele (autunnali)												
Mele (invernali)												
Albicocche												
Noci												
Pere (precoci)												
Pere (autunnali)												
Pere (invernali)												
More												
Ribes nero												
Fragole												
Fichi												
Cinorodi												
Nocciole												
Mirtilli neri												
Lamponi												
Bacche di sambuco												
Ribes rosso												
Ciliegie												
Kiwi												
Marroni												
Mirabelle												
Nettarine												
Pesche												
Mirtilli rossi												
Mele cotogne												
Amarene												
Uva spina												
Uva												
Prugne												



Verdura	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.	Nov.	Dic.
Melanzana												
Aglio orsino												
Cavolfiore												
Fagioli												
Broccoli												
Cicoria												
Cavolo cinese												
Lattuga foglia di quercia												
Insalata iceberg												
Piselli												
Cavolo riccio												
Finocchio												
Patate novelle												
Cetrioli												
Cavolo cappuccio												
Patate												
Aglio												
Sedano rapa												
Cavolo rapa												
Lattuga cappuccio												
Costa												
Crescione												
Zucca												
Lattuga selvatica												
Porro												
Lattuga lollo												
Mais												
Lattughino												
Pastinaca												
Peperoni												
Prezzemolo												
Ravanelli												
Barbabietole												
Rafano												
Rabarbaro												
Cavoletti di Bruxelles												
Carote												
Rucola												
Erba cipollina												
Scorzonera												
Asparagi												
Spinaci												
Sedano a coste												
Pomodori												
Topinambur												
Verza												
Zucchine												
Cipolle												



«La nostra mensa è diventata un importante punto d'incontro.»

Un caloroso e cordiale «Bien di!» accoglie gli ospiti della mensa di Sedrun. In questa intervista Bernadetta Cathomen (66 anni), promotrice della mensa di Sedrun, e Silvio Albin (64 anni), responsabile del centro di coordinamento per la salute della regione Surselva di Pro Senectute Grigioni, ci raccontano in cosa consiste esattamente questo servizio e come viene percepito e vissuto dalla clientela.



Circa cinquanta ospiti pranzano insieme presso la mensa di Sedrun.



Bernadetta Cathomen e Silvio Albin sono lieti che la mensa di Sedrun sia tanto apprezzata dagli ospiti.

Signora Cathomen, come è nata la mensa di Sedrun?

Prima di andare in pensione ho lavorato presso il bar di una casa di riposo per anziani e questo incarico mi ha dato molte soddisfazioni. Nel «Fegl Uffizial» ho letto spesso degli annunci per una mensa, anche se mai riguardanti il nostro comune, e ho sempre pensato che avrei fatto volentieri una cosa del genere. Così, una volta in pensione ho contattato Silvio Albin di Pro Senectute per la regione di Surselva, che si è dimostrato molto interessato all'idea di una mensa a Sedrun.

Mi sono quindi messa alla ricerca di un ristorante dove avremmo potuto realizzare la mensa; fin dall'inizio abbiamo trovato una sistemazione presso il «Bahnhofbuffet» di Sedrun: qui la collaborazione è molto buona e gli ospiti della mensa si trovano bene.

Da quando esiste la mensa di Sedrun e come viene recepita?

Ho fatto un po' di pubblicità sulla nostra gazzetta «La Tuatschina». L'inaugurazione è avvenuta nel novembre 2013 e l'iniziativa ha subito avuto un enorme successo: già nella prima giornata abbiamo avuto oltre quaranta clienti. Ora è ne-

«L'iniziativa ha un enorme successo.»

cessario prenotare sempre con un certo anticipo, perché i cinquanta posti disponibili si esauriscono rapidamente. Nel frattempo, la mensa è divenuta un locale molto apprezzato e un punto di ritrovo fisso per Sedrun e dintorni.

A cosa è dovuto il suo impegno a favore della mensa?

A Sedrun non ci sono molte offerte per gli anziani; le distanze

sono lunghe e soprattutto in inverno non c'è molto da fare: per questo motivo ho deciso di darmi da fare per la mensa. Le persone sono contente, si gustano il pranzo e fanno quattro chiacchiere; è una cosa importante per tutti, non solamente per i più anziani. Abbiamo così realizzato un punto d'incontro dove fare qualcosa insieme: tutto questo è utile anche per la vita del nostro comune.

Che cosa offre, in concreto, la mensa?

Ci sono menu sempre diversi, che io concordo preventivamente con il ristorante. Ad esempio, oggi abbiamo un'in-



Foto: Yvonne Bollhalder

così raggiungere la mensa anche le persone che hanno qualche problema di mobilità.

Signor Albin, perché Pro Senectute si impegna a favore delle mense?

La mensa svolge un'importante funzione sociale nei comuni: è nello stesso tempo un evento collettivo dedicato al pranzo e un'occasione per vivere un'esperienza comunitaria; soprattutto a coloro che vivono da soli o sono vedovi, essa offre un'opportunità di scambio tra persone della stessa età. In questo modo promuoviamo importanti contatti sociali e preveniamo la solitudine e l'isolamento delle persone anziane. Molto spesso, una volta terminato il pranzo gli ospiti restano seduti a giocare a carte (ad esempio a jass o troccas) e a trascorrere un po' di ore in compagnia.

Vi sono altre mense nella regione di Surselva?

Attualmente in Surselva il servizio della mensa è presente in dieci comuni. Complessivamente sono impegnati circa venti volontari che forniscono un importantissimo contributo alla realizzazione del progetto. Generalmente le mense hanno cadenza mensile; a Ilanz la mensa si tiene ogni settimana.

Ci sono offerte integrative per gli anziani? In caso affermativo, come si possono avere informazioni in merito?

Le mense sono solo una parte dell'offerta di Pro Senectute per gli anziani. In molte località dei Grigioni gli ultrasessantenni si incontrano regolarmente per mangiare, giocare e svolgere molte altre attività. Pro Senectute Grigioni offre poi un ricco programma di corsi e manifestazioni per la tutela della salute e la prevenzione nella terza età. Tutte le informazioni possono essere reperite sul nostro pro-

gramma di corsi e manifestazioni che viene pubblicato con cadenza semestrale, sul nostro sito Internet o presso la nostra sede di Coira e nei centri di consulenza regionali.

Intervista: Britta Kaula

Altre informazioni

Pro Senectute Grigioni
Alexanderstrasse 2
7000 Coira
Telefono: 081 252 75 83
www.gr.pro-senectute.ch



Consiglio bibliografico

«L'assistenza può funzionare bene solamente se anche gli assistenti funzionano bene». Pro Senectute Grigioni prende sul serio questa nozione della scienza infermieristica e dedica il nuovo manuale «Cura e assistenza dei parenti anziani: un manuale per i Grigioni» a coloro che si occupano dell'assistenza ai parenti e alle loro esigenze.

Potete ordinare gratuitamente il manuale presso Pro Senectute Grigioni oppure scaricarlo dall'indirizzo www.gr.pro-senectute.ch

Cruciverba Alimentazione

Ama Isotta Precedenza dovuta all'urgenza	Deposte, appoggiate Del tutto	Dispositivo elettronico di avvi- stamento	Hanno brevi filetti Un po' di tutto	Amato o... costoso				
Grassi che contrastano il colesterolo				Non frazionate				
Le arene per il calcio	1		"Acceso" sull'inter- rutto					
Provoca il riso sardonico Opinione		8		Truffatore da bisca				
			Principio di bene Dichiarazio- ne scritta	5				
Fondo di damigiana		Lo conqui- starono Hillary e Tenzing	Bagna Berna Contrastano i radicali liberi					
Utili acidi grassi presenti in molti pesci			9					
Tipo di pietra usata come piano di cottura	Fatto, acca- dimento			Atteggia- menti affettati				
Integerrime Generosità, dedizione				Vi si svolge un'Expo dedicata all'alimen- tazione				
			4					
Il Marvin del cinema	3		Il Redding cantante soul					
Rimostan- za, conte- stazione	Prive di genitori		È bene met- terne poco sui cibi Paradiso	2				
				L'alieno di Spielberg				
Nel verde e nel nero		Figlia di Urano e Gea Non li corre il prudente						
Membrana di rivestimento	Il nome di Astaire			Le carote... meno care				
				L'... S.O.S. del poeta				
				La Sastre modella				
Il musicista Delibes	Nostro in breve		Lo stile pittorico di Henri Rousseau					
Quella di sola è un integratore alimentare								
	Profonda avversione		Percorso... burocratico	6				
Un pezzo degli scacchi			Divinità nordiche					
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Le soluzioni saranno pubblicate a partire dal 10 giugno 2015 sul nostro sito web: www.grigioni-inmovimento.ch

Parole crociate Verdura



Cercate le seguenti varietà di verdura:

- | | |
|------------|-----------|
| AGLIO | MAIS |
| BROCCOLO | MELANZANA |
| CAROTA | PISELLO |
| CAVOLFIORE | POMODORO |
| CIPOLLA | PORRO |
| COCOMERO | RAVANELLO |
| FINOCCHIO | SPINACIO |
| LENTICCHIE | ZUCCA |



D	Z	B	R	O	C	C	O	L	O
F	H	L	U	W	H	R	M	R	A
I	P	E	E	P	R	H	E	L	B
N	W	N	W	O	L	M	L	I	G
O	Z	T	P	E	O	O	A	U	E
C	J	I	N	C	P	U	N	N	R
C	R	C	O	I	S	Y	Z	B	O
H	T	C	C	A	P	S	A	K	I
I	P	H	M	Q	I	Q	N	J	F
O	O	I	K	A	N	F	A	P	L
A	M	E	M	Y	A	G	L	I	O
T	O	X	Z	U	C	C	A	S	V
O	D	E	T	X	I	U	C	E	A
R	O	B	E	J	O	E	G	L	C
A	R	A	V	A	N	E	L	L	O
C	O	P	X	G	S	S	W	O	N

Concorso a premi!

Salute! estrarrà a sorte uno «Scarnuz Grischun» (confezione di prodotti tipici). Inviare la vostra soluzione del «Cruciverba Alimentazione» a gf@san.gr.ch entro l'8 giugno 2015 e con un po' di fortuna potrete gustarvi le prelibatezze tipiche dei Grigioni.

Salute!

Sostegno alla salute e alla qualità della vita
dai 55 anni in su

Corsi e contatti

Associazione Alzheimer dei Grigioni

Si prende cura delle persone affette da demenza e dei loro parenti. Grazie alla linea telefonica per l'Alzheimer, alle pubbliche relazioni e alla collaborazione dei gruppi di specialisti, l'associazione offre dei programmi appositi per le persone affette da demenza.

www.alz.ch.gr

Associazione cantonale grigionese degli anziani

Promuove la qualità della vita e la dignità dei suoi associati e tutela i loro interessi economici, politicosociali e comunitari. Organizza manifestazioni su tematiche relative alla terza età, per favorire l'interazione sociale e la vita comunitaria.

www.buendnersenioren.ch

Società di diabetologia GL – GR – FL

Promuove il mantenimento della qualità della vita e incentiva l'autonomia delle persone affette da diabete mellito. Fornisce informazioni per la prevenzione delle conseguenze a lungo termine della malattia e, con le persone coinvolte e i medici di famiglia, offre supporto nel trattamento.

www.dggr.ch

Envista

Il variegato programma di corsi e manifestazioni di Pro Senectute Grigioni: formazione, cultura, sport ed eventi sociali.

www.gr.pro-senectute.ch

Pro Senectute Grigioni

Pro Senectute è il centro di competenze per la terza età e persegue l'obiettivo di preservare e migliorare il benessere degli anziani nel Cantone dei Grigioni.

www.gr.pro-senectute.ch

Spitex – Aiuto e assistenza a domicilio

Offre tutti i servizi che permettono di proseguire la vita a casa propria in caso di malattia, infortunio, convalescenza o problematiche connesse alla vecchiaia.

www.spitexgr.ch

Editore e contatto

Ufficio dell'igiene pubblica
dei Grigioni

Hofgraben 5, 7001 Coira

Telefono: 081 257 64 00

gf@san.gr

www.grigioni-inmovimento.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

grigioni-inmovimento.ch

Partner



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Präventiv- und Sozialmedizin



**PRO
SENECTUTE**
GRAUBÜNDEN
GRISCHUN
GRIGIONI

VIA
Promozione Salute
Svizzera

In collaborazione con
i cantoni

alzheimer

Associazione Alzheimer Svizzera Sezione Grigioni



**Servizi psichiatrici
dei Grigioni** www.pdgr.ch