

Rischio malnutrizione I suggerimenti per i tanti che mangiano poco e male pur di far quadrare i conti

Una dieta equilibrata con quattro euro al giorno

Molti anziani conoscono bene lo spettro della «quarta settimana». È difficile arrivare alla fine del mese quando si hanno a disposizione poche centinaia di euro di pensione, come confermano anche gli ultimi dati dell'INPS: il 77 per cento dei pensionati vive con meno di mille euro al mese, il 17 per cento (oltre un milione e mezzo di italiani) non prende più di 500 euro al mese.

Così, due over 65 su tre ammettono che dalla terza settimana in poi stringere la cinghia è per loro davvero inevitabile. E allora, comprare un po' di carne rossa o magari un po' di pesce può diventare un lusso da feste comandate e il parmigiano va centellinato con cura. Risultato, secondo le stime della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria, sono attualmente circa un milione nel nostro Paese gli anziani a rischio malnutrizione per colpa di un'alimentazione insufficiente oppure inadeguata.

Uno studio presentato a Milano al congresso della SIGG, condotto su una sessantina di ultrasessantacinquenni, dimostra tuttavia che una dieta salva-portafoglio, ma anche sana e ricca dei micro e macronutrienti essenziali, è possibile. Con alcuni piccoli accorgimenti, infatti, secondo gli esperti, si può riuscire a risparmiare ogni mese fino a 50 euro sul budget della spesa ali-

mentare senza farsi mancare nulla di ciò che serve per stare bene.

«Quella che proponiamo è una sorta di dieta mediterranea aggiornata ai tempi della crisi: operando scelte oculate è possibile spendere intorno ai quattro-sei euro al giorno senza rinunce pericolose per la salute — spiega Giuseppe Paolisso, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria —. Cardine della dieta scaccia-crisi sono la pasta, il riso, le patate e i cereali come fonte di carboidrati. Quindi, poiché occorre garantirsi una buona quota di proteine, si può dare la preferenza a quelle vegetali, contenute nei legumi, come i fagioli e i ceci, oppure in verdure, come gli spinaci e le insalate di stagione. Due, tre volte alla settimana si può portare in tavola carne bianca di pollo o di tacchino; una volta o al massimo due volte alla settimana si può consumare la più costosa carne rossa di manzo. Il pesce, che è una preziosa fonte di nutrienti essenziali e di acidi grassi polinsaturi, può essere consumato sotto forma di prodotti a basso costo scegliendo alici, sgombro e tonno in scatola, sott'olio o al naturale. Per un buon compromesso fra prezzo e qualità dei grassi contenuti, poi, si possono mettere nel carrello latte e yogurt magri per la colazione, a cui si aggiungono ricotta e mozzarella di latte vaccino».

«Sì, inoltre, — prosegue Giuseppe Paolisso — al consumo di un pa-

io di uova alla settimana e a un frutto al termine di ogni pasto, scegliendo fra mele, pere, mandarini e kiwi. Con un'alimentazione simile si apportano circa 1300-1500 calorie al giorno in modo equilibrato e adeguato ai fabbisogni nutrizionali specifici dell'anziano».

«Per ridurre i costi, infine, — dice lo specialista — è sempre bene preferire prodotti locali e di stagione. Anzi, l'ideale sarebbe curare un proprio orto: in questo modo, oltre a portare in tavola cibi genuini, l'anziano farebbe una giusta dose di attività fisica, che è un vero toccasana per restare in buona salute più a lungo».

Lo studio della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria ha anche dimostrato che una dieta poco costosa, ma equilibrata, come quella proposta, riesce per di più a migliorare il profilo cardiovascolare degli anziani. Nel giro di sei mesi, infatti, i partecipanti all'indagine SIGG hanno visto calare i valori della pressione, dei trigliceridi e la glicemia. Ed è migliorato il rapporto fra colesterolo "buono" e "cattivo".

«Oltre ai risparmi possibili per il singolo individuo, un'alimentazione come quella descritta consente di ridurre anche i costi del Servizio sanitario nazionale, perché protegge gli anziani dal rischio di deficit cognitivi e diminuisce il pericolo di incorrere in infarti e ictus» conclude Paolisso.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Sono circa un milione gli ultra 65enni con un'alimentazione insufficiente o inadeguata



Con alcuni piccoli accorgimenti si può risparmiare senza farsi mancare il necessario per stare bene



L'esperto risponde

Potete rivolgere le vostre domande al geriatra all'indirizzo Internet <http://forum.corriere.it/geriatria/>

“Calcolatore” predice l’obesità del bebè



Conoscere sin dalla culla il rischio obesità del bebè. E' possibile grazie ad un 'calcolatore' automatico – che utilizza pochi dati base inseriti in un Pc – messo a punto da un gruppo di ricercatori internazionali, coordinati dal britannico Philippe Froguel che hanno pubblicato uno studio su PLoS One. Lo strumento è stato realizzato analizzando i dati raccolti, alla nascita, su bambini finlandesi, italiani e americani. Le informazioni registrate riguardavano l'indice di massa corporea dei genitori, il 'guadagno' di peso della madre, il peso alla

nascita, il tabagismo della mamma, il numero dei fratelli. Tutte indicazioni già riconosciuti come fattori di rischio ma mai combinate tra loro. A partire da questi dati è stata messa a punto un'equazione, trasformata poi in un calcolatore automatico su Excel. Il risultato si ottiene in pochi secondi, fornendo il valore del rischio obesità. Il 'calcolatore' è stato validato a partire da 4.000 piccoli finlandesi nati nel 1986 e seguiti fino all'adolescenza. Sono stati verificati, poi, i dati di 1.500 bimbi italiani nati nel 1980 e di 1.000 statunitensi.