

SENIOR



# Una meravigliosa terza età

Come tener d'occhio la salute  
senza perdere il sorriso

**DIETOSYSTEM®**  
al fianco dei migliori nutrizionisti



## Longevi ma fragili

Chi supera i 65 anni di età, non viene più considerato “anziano”.

Le misure di prevenzione, l'alimentazione, le moderne terapie mediche hanno reso oggi la terza età una fase di seconda giovinezza, tanto da definirli “old green age”.

Il **rischio di fragilità** è però una condizione fisiologica che accresce inevitabilmente con l'età e che riguarda nello specifico il 12% dei 65-74enni e il 30% fra gli ultra 85enni.



**L'Italia è il paese più longevo d'Europa!  
Il 23% della popolazione ha più di 65 anni.  
La media europea non supera il 20%.**





### Che cosa vuol dire essere fragili?

- minore assorbimento di calcio nelle ossa
- ridotte difese immunitarie
- ridotta forza muscolare
- ridotta idratazione
- carenza di vitamina D e di Zinco
- aumento della glicemia
- aumento del colesterolo e dei trigliceridi.

La naturale **riduzione delle riserve funzionali**, come il calcio e la vitamina D, **l'alterazione di alcuni parametri del sangue** come la glicemia e il colesterolo, possono favorire condizioni patologiche come il diabete mellito, l'ipertensione e l'osteoporosi. Se controllate correttamente con l'alimentazione, una regolare attività fisica e uno stile di vita sano, possono essere meno aggressive sulla salute generale e non compromettere il benessere fisico.



## Cambia la composizione corporea: più grasso e meno muscolo

Con l'avanzare dell'età si verifica anche una progressiva **riduzione della massa muscolare** e un **incremento moderato della massa adiposa**, soprattutto a livello addominale, accompagnate dall'aumento di peso.

La causa è l'abbassamento del metabolismo basale e il ridotto dispendio energetico. Per mantenere quindi un peso adeguato, tutelare le masse corporee il più a lungo possibile e rallentare gli effetti del cambiamento, è necessario seguire un'alimentazione adeguata alla nuova condizione fisiologica e praticare un'attività motoria appropriata.

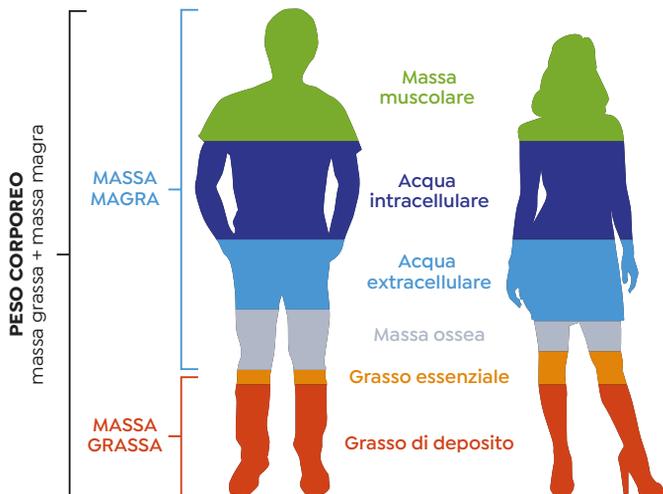
## L'analisi impedenziometrica

Per definire se il peso è corretto e se le masse corporee di muscolo e grasso sono ben proporzionate e in salute, è utile sottoporsi all'analisi impedenziometrica. Questa analisi consentirà al nutrizionista di fornire un piano dietetico personalizzato.



LO SAPEVI?

A 65 anni la massa muscolare si riduce circa del 25% rispetto a quella dei 25 anni.



## L'attività fisica fa guadagnare salute

### I vantaggi

- agisce positivamente sull'umore
- aumenta il dispendio energetico
- rafforza l'apparato muscolare
- controlla la pressione arteriosa
- regolarizza il livello di zuccheri nel sangue
- diminuisce i lipidi nel sangue
- previene l'insorgenza dell'osteoporosi
- diminuisce il rischio di sovrappeso
- previene l'insorgenza di dolori alla colonna vertebrale.



## Camminare e pedalare

Se non si hanno problemi rilevanti camminare e pedalare forniscono molto benefici per la salute.

È però necessario prestare attenzione alla durata dell'attività, che non deve essere eccessiva (massimo 45 minuti al giorno), e all'intensità e al ritmo che devono essere adeguati alla propria persona. Generalmente bisognerebbe camminare a una velocità di circa 4 km all'ora, da raggiungere gradualmente.



# Cosa mangiare: giuste proteine e minerali, pochi zuccheri e grassi

**Frutta e verdura 5-6 porzioni al giorno.** Sono fonti di: vitamine, minerali, fibra e acqua, ricchi di antiossidanti.

**Cereali 4 porzioni al giorno.** Sono fonti di: carboidrati complessi e vitamine del gruppo B. Nella versione integrale apportano molta fibra.

**Latte, yogurt e parmigiano 2-3 porzioni al giorno.** Sono fonti di: proteine ad alto valore biologico, vitamina A, vitamine del gruppo B e minerali come calcio, fosforo e zinco.

**Carne, pesce, uova 1-2 porzioni al giorno.** Sono fonti di: proteine nobili, ferro e vitamine del gruppo B

**Legumi 2 porzioni alla settimana.** Se consumati con i cereali forniscono proteine simili a quelle animali

**Condimenti 5-6 cucchiaini al giorno** di olio extra vergine di oliva per prevenire patologie cardiovascolari. Ridurre il consumo di **sale** perché aumenta il rischio di sviluppare alcune malattie del cuore ma aumenta anche il rischio di osteoporosi dovuto a perdite urinarie di calcio.



## DA RICORDARE!

### Frequenza settimanale dei secondi piatti

<b>Carne</b>	4 volte a settimana
<b>Pesce</b>	3 volte a settimana
<b>1-2 uova</b>	1 volta a settimana
<b>Formaggi</b>	2 volte a settimana
<b>Affettati</b>	2 volte a settimana
<b>Legumi</b>	2 volte a settimana

## 5 pasti al giorno

**Colazione** - non deve mai essere saltata perché fornisce l'energia necessaria per svolgere correttamente le attività della mattinata. Deve fornire proteine, vitamine e minerali (contenuti in latte o yogurt), carboidrati complessi (contenuti in pane, fette biscottate, cereali possibilmente integrali).

**Pranzo** - consumare un pasto completo ma leggero a base di un cereale e un alimento proteico senza mai dimenticare frutta e verdura.

**Cena** - non deve essere meno ricca del pranzo e deve essere consumata almeno 2-3 ore prima di andare letto, per non impegnare troppo l'apparato digerente nelle ore notturne.

**Spuntini** - devono essere leggeri a base di frutta o yogurt. L'integrazione di frutta secca consente di apportare preziosissimi nutrienti come fosforo, magnesio e ferro dal potere antiossidante.



### Cosa non deve mai trascurare un over 65

- bere almeno 1,5 litri di **acqua** al giorno;
- le **proteine** ad alto valore biologico;
- il **calcio**, il **fosforo** e la **vitamina D**.



Se desideri controllare la tua alimentazione **rivolgiti al nutrizionista** che dopo averti preso le misure e analizzato la tua composizione corporea, ti preparerà una dieta sana e personalizzata.

Spazio riservato al nutrizionista



# Una meravigliosa terza età

Come tener d'occhio la salute  
senza perdere il sorriso

**DIETOSYSTEM®**  
al fianco dei migliori nutrizionisti