



Invecchiamento

La dieta

Ecco dei consigli generali per il menù quotidiano:

- *Colazione: una tazza di latte parzialmente scremato o yogurt, fonti di calcio e proteine;*
- *Spuntini: frutta di stagione;*
- *Pranzo: alternare carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), carni rosse magre (vitello, manzo, maiale), pesce (2 o 3 volte alla settimana), più digeribili e ricche di acidi grassi omega 3, uova (2/settimana), accompagnando con verdura di stagione;*
- *Cena: legumi (fagioli, lenticchie, piselli, ceci, fave, lupini) sono un'ottima alternativa per le proteine, soprattutto se si aggiungono i cereali (pasta e fagioli, riso e piselli) che non contengono colesterolo e sono ricchi di fibre, accompagnando con verdura di stagione.*

Tutto ciò va bene quasi per tutti, ma se ci sono problemi è bene rivolgersi a un professionista e, in molti casi, può essere necessario sottoporsi ad accertamenti (misurare lo stato nutrizionale) e richiedere a uno specialista una dieta personalizzata.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
frutta e verdura di stagione, poiché ricche di vitamine e minerali	zuccheri semplici (zucchero, miele, marmellata) e gli alimenti che li contengono, perché determinano un aumento della glicemia	burro, margarina, panna, lardo, perché sono ricchi di grassi saturi
alternative di pasta, riso, pane integrali, per aiutare le funzioni intestinali	bevande alcoliche, preferendo eventualmente il vino rosso (un bicchiere a pasto) per il suo contenuto in sostanze antiossidanti	salumi, insaccati, carni rosse



	formaggi (2 volte/settimana come secondo piatto), poiché oltre ad apportare fosforo e calcio sono ricchi in acidi grassi saturi, colesterolo e sale	cibi poco cotti, fritti e soffritti, poiché poco digeribili
	alimenti contenenti amido e raffinati: pasta, riso, semolino, polenta, pane	caffè e bevande contenenti caffeina che possono essere eccitanti

Si deve bere almeno 1,5 litri di liquidi sotto forma di acqua, tisane, tè, camomilla, brodi, spremute, poiché con il passare degli anni il senso della sete tende a diminuire, aumentando il rischio di disidratazione. L'acqua è necessaria per compensare le perdite di liquidi (urina, sudorazione, respirazione) e, associata a movimento e ad alimenti ricchi in fibra, serve per mantenere regolare l'intestino.

Stile di vita

- **Mantenersi attivi** (una passeggiata al giorno di almeno 30 minuti, giardinaggio e cura dell'orto, ballo di sala, volontariato per anziani);
- **Non trascurare l'igiene personale e la pulizia della casa;**
- **Non fumare;**
- **Stimolare le funzioni cerebrali** (cinema, teatro, mostre, corsi, lettura).

È bene recarsi regolarmente dal proprio medico per controlli periodici generali, ma anche per tenere sotto controllo il peso, Tutto questo è compito dei genitori, degli educatori e del medico di famiglia.

Non si può proibire un alimento preferito, solo perché considerato in generale poco salutare, ma piuttosto spiegare con calma e chiarezza ai ragazzi, perché sarebbe meglio non mangiarlo.

Alcune precauzioni:

- Per i viaggi in treno, aereo o nave è sempre bene chiedere prima al proprio medico se ci sono controindicazioni.
- Al mare è bene non esporsi al sole durante le ore più calde.
- In montagna è meglio evitare le escursioni di lunga durata ad altezze superiori ai 1200 metri.