

seguinte regolazione dell'alvo. Si trova prevalentemente nei cereali integrali e nelle verdure. La fibra idrosolubile favorisce il senso di sazietà, il transito intestinale e soprattutto rallenta l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri. Si trova principalmente nei legumi, nella verdura e nella frutta. Per un consumo corretto di fibra si consiglia di introdurla in piccole dosi iniziali, di assumerla con regolarità e di bere molta acqua.

FRAZIONAMENTO DEI PASTI

L'uomo non è portato a seguire spontaneamente un'alimentazione equilibrata e soltanto negli ultimi decenni la scienza della nutrizione ha stabilito le regole su come fornire all'organismo tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno. Poiché in natura non esiste un alimento contenente tutti i nutrienti, è necessario alternare gli alimenti nei diversi pasti.

Lo schema alimentare giornaliero dovrebbe prevedere almeno 3-5 pasti:

-Prima colazione: dovrà essere sempre presente e fornire carboidrati e proteine (es. latte + pane, yogurt + biscotti)

-Spuntino di metà mattina: è facoltativo e non deve essere mai troppo abbondante (es. 1 bicchiere di latte, 1 porzione di frutta), ma può essere utile per arrivare all'ora di pranzo e cena senza essere troppo affamati.

-Pranzo: costituisce il pasto principale e dovrà essere preparato in modo da renderlo facilmente digeribile. Si consiglia di fare un pasto completo, costituito da:

- primo piatto (pasta, riso)

- secondo piatto (carne, pesce, uova, ecc.)

- verdura

- frutta

- pane

-La cena dovrà essere poco abbondante per non impegnare troppo la digestione nelle ore notturne, e consumata almeno 2-3 ore prima di coricarsi.

REGOLE DI IGIENE ALIMENTARE

1 - Variare il più possibile l'alimentazione, introducendo tutte le classi di alimenti

2 - Evitare l'abuso di grassi, sale, zucchero e alcool

3 - Mangiare tutti i giorni verdura e frutta cruda e cotta

4 - Bere almeno 1 litro di acqua al giorno

5 - Frazionare l'alimentazione in 3-5 pasti

6 - Rispettare gli orari dei pasti

7 - Evitare di coricarsi dopo i pasti principali

8 - Consumare almeno una volta al giorno un pasto caldo e cibi cotti

9 - Programmare l'esecuzione dei pasti per evitare di improvvisare e avere sempre una scorta di alimenti essenziali

10 - Apparecchiare la tavola in maniera gradevole, mangiare seduti e senza fretta, masticando accuratamente i cibi (e, possibilmente, mangiare in compagnia).

Le indagini sulle condizioni nutrizionali degli anziani hanno messo in evidenza che un'alta percentuale di loro si trova in condizioni di carenza nei riguardi di determinati nutrienti. Si possono classificare le cause che conducono alla malnutrizione nell'anziano in categorie di ordine psicologico, sociale ed organico. Tra le prime si annovera la depressione esistenziale, che spesso consegue a lutti familiari, al cambiamento di ruolo, alla paura della vecchiaia ed a cui si può attribuire spesso la perdita

dell'appetito e la riduzione dell'assunzione del cibo.

Le cause sociali ed ambientali vanno ricercate soprattutto nelle frequenti ristrettezze economiche, in particolari condizioni quali l'isolamento e la solitudine, nella mancanza di aiuto domestico nella preparazione dei pasti. Tra i fattori psicosociali si possono annoverare anche le abitudini inveterate ed irrazionali (tra cui l'abuso alcolico), la diffusa disinformazione alimentare e la riduzione del potere economico dell'anziano pensionato. Tra le cause organiche segnaliamo le modificazioni anatomiche e funzionali associate all'invecchiamento (alterazioni del gusto, edentulia, atrofia gastrica), ma anche altre cause morbose che influiscono indirettamente sulla capacità di assunzione del cibo (malattie dell'apparato locomotore e neurologico o in maniera diretta sulla digestione e sull'assorbimento, intolleranze alimentari, alcolismo, interferenza di farmaci).

L'intervento geragogico (l'arte di "invecchiare bene" o, meglio, di invecchiare con successo secondo Havighurst) deve diffondere, attraverso lo strumento dell'educazione permanente, alla massa della popolazione, non solo anziana, i criteri per una più corretta alimentazione che contribuisca ad una migliore qualità della vita. E infine deve rafforzare, con nuovo senso di responsabilità, la relazione tra educazione alimentare e prevenzione.

Questa non è infatti soltanto una tecnica per una migliore salvaguardia della salute, ma è anche una vera e propria trasposizione di conoscenze, tali da costituire un nuovo tipo di cultura alla quale si devono adeguare non soltanto alcune abitudini di vita come l'alimentazione, ma tutto un insieme di interessi e di attese gerontologiche.

Bibliografia:

- P. Fumelli, R. Gobbi, A. R. Costantini, S. Rosati, "Alimentazione e Salute nell'anziano"
- G. Cristianini "Lezioni di geragogia"

