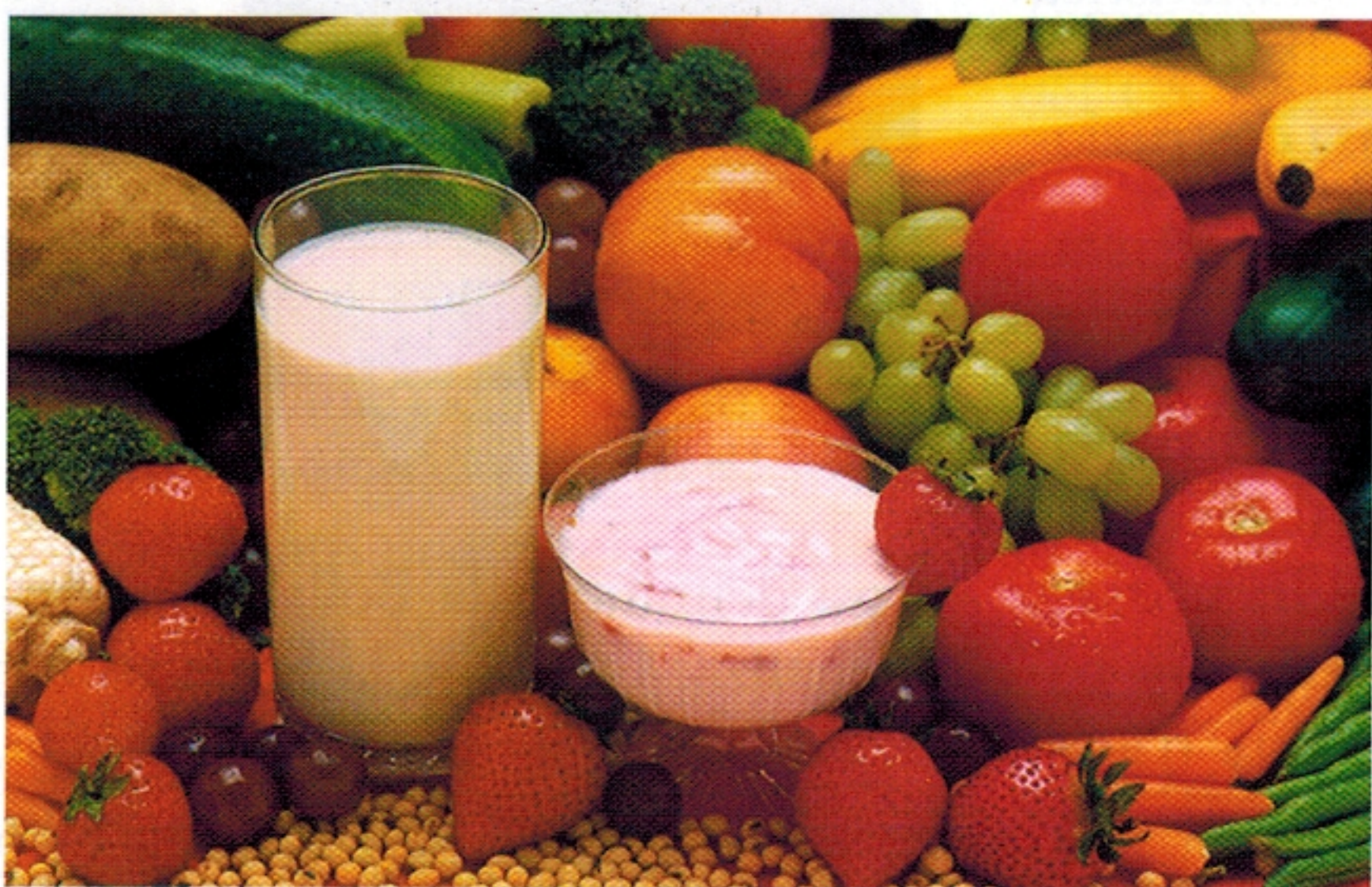


# L'alimentazione nell'anziano

di DR. CLAUDIO BERGAMIN

*Pubblichiamo in questo numero la prima parte di un articolo sull'Alimentazione nell'anziano scritto dal dott. Claudio Bergamin, specialista in Geriatria e già primario Geriatra dell'Azienda ULSS n. 13 di Mirano, in provincia di Venezia.*

*Dopo essere stato collocato a riposo, l'amico Claudio Bergamin è entrato in ANCeSCAO ed è ora Presidente dell'Associazione Socio Culturale "Centro anch'io" di Mira.*



Il concetto di salute oggi è strettamente collegato ad una corretta nutrizione e le sue estreme conseguenze, riassunte nella definizione di malnutrizione, si associa ad un grande rischio di morbilità e mortalità.

Quindi una corretta alimentazione favorisce il prolungamento di una vita attiva, autonoma e consapevole.

Sono pertanto assolutamente indispensabili interventi di educazione alimentare come fatto culturale.

La scelta di un alimento al posto di un altro diventa pertanto un atto che possiamo definire culturale.

Il comportamento alimentare non può affidarsi più a criteri puramente istintivi, stagionali e geografici, come in passato, non fosse altro per il fatto che oggi disponiamo di una enorme varietà di alimenti in tutti i mesi dell'anno che abbiamo, inoltre, ampliato in modo imponente le conoscenze sulla loro composizione e il loro coinvolgimento causale in problemi di patologia umana. Siamo quindi in grado di mettere

in relazione a comportamenti alimentari errati dell'età adulta (e di quelle precedenti) malattie oggi molto diffuse quali obesità, ipertensione, arteriosclerosi, diabete ed altre. L'educazione alimentare, quindi, costituisce nell'adulto un momento necessario di formazione culturale se

è vero, come è vero, che il comportamento alimentare è presupposto da un lato di salute e dall'altro può essere causa diretta e sufficiente di malattia. Ci sembra pertanto di importanza fondamentale che l'adulto venga educato a modificare abitudini alimentari scorrette ed imporsi a nutrirsi in modo appropriato per mantenere e ritrovare, quando occorre, la propria salute fisica e psichica. L'anziano che mangia in maniera non corretta va incontro a due tipi di errori:

a) di tipo qualitativo (mancata, ridotta o eccessiva introduzione di alcuni alimenti a discapito di altri)

b) di tipo quantitativo (alimentazione in eccesso o in difetto rispetto al fabbisogno energetico)

L'alimentazione corretta deve tenere presenti alcune regole generali:

- fabbisogno energetico
- principi nutritivi

*"Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo"*

Ippocrate

- frazionamento dei pasti
- regole di igiene e comportamento alimentare

## *Il fabbisogno energetico*

Ogni soggetto ha bisogno, ogni giorno, di una determinata quantità di energia che viene stabilita in relazione a fattori ben precisi: peso corporeo, statura, età, sesso, clima, attività fisica e metabolismo basale (N.B. è l'energia necessaria per lo svolgimento di tutte le funzioni dell'organismo nelle 24 ore: respirazione, digestione, circolazione del sangue, termoregolazione, ecc; viene determinato in condizioni di digiuno, a riposo e ad una temperatura ambiente di circa 20 gradi ).

Una corretta alimentazione deve innanzitutto soddisfare il fabbisogno dell'individuo, mantenendo l'equilibrio fra calorie introdotte e il consumo calorico dell'organismo. Se questo equilibrio viene a mancare, nel tempo si possono verificare due condizioni:

- introduzione di calorie eccessivo rispetto al fabbisogno = aumento di peso

