

- introduzione insufficiente di calorie rispetto alle necessità = dimagrimento

Dopo i 65 anni si deve considerare una diminuzione del fabbisogno energetico a seguito della riduzione del metabolismo basale e soprattutto dell'attività fisica.

Composizione della dieta

L'energia fornita dagli alimenti viene misurata in calorie, ed è diversa per i vari nutrienti (caloria: è l'energia fornita dai principi nutritivi - cal o kcal; 1 caloria è la quantità di energia che bisogna fornire a 1000g. di acqua distillata per portarla dalla temperatura di 14,4° a 15,5°C.).

Le sostanze che compongono gli alimenti vengono dette "principi nutritivi" e sono: Proteine, Grassi o Lipidi, Zuccheri o Carboidrati o Glucidi, Alcool, Vitamine, Sali minerali, Acqua, Fibra alimentare.

Proteine, grassi, zuccheri e alcool sviluppano calorie, e pertanto costituiscono i "principi nutritivi energetici".

1 grammo di proteine sviluppa 4 calorie

1 grammo di grassi sviluppa 9 calorie

1 grammo di zuccheri sviluppa 4 calorie

1 grammo di alcool sviluppa 7 calorie

Vitamine, Sali minerali, acqua, fibra alimentare non sviluppano calorie ma sono fondamentali per lo svolgimento di tutte le funzioni biologiche dell'organismo.

Zuccheri e Carboidrati

Sono la fonte principale di energia e, per poter essere utilizzati, l'organismo li trasforma in glucosio.

Esistono numerose varietà di carboidrati con strutture chimiche più o meno complesse da cui deriva la loro classificazione.

Si avranno quindi:

-zuccheri complessi o amidi (contenuti in pane e pasta) il cui assorbimento è piuttosto lento in quanto necessitano di processi digestivi per poter essere ridotti a glucosio.

-zuccheri semplici, contenuti in frutta, latte, zucchero, ecc. ad assorbimento rapido (glucosio, fruttosio, saccarosio, maltosio). Il fabbisogno di carboidrati, nell'anziano, è pari a circa il 60% delle calorie totali della dieta.

Proteine

Hanno funzione plastica e costruttiva e quindi vengono utilizzate per la formazione di cellule, tessuti e per la loro continua sostituzione. Entrano nella struttura degli enzimi, degli ormoni, degli anticorpi. Le proteine sono costituite da elementi più semplici, gli aminoacidi, alcuni di essi sono detti essenziali perché l'organismo umano non è in grado di produrli, e devono essere necessariamente introdotti con l'alimentazione.

Gli alimenti a maggior contenuto proteico sono: carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi e cereali.

Le proteine di origine animale sono quelle a più alto valore biologico perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Il fabbisogno proteico rappresenta il 15% circa delle calorie totali della dieta.

Grassi

Forniscono energia in misura maggiore rispetto a tutti gli altri principi nutritivi, ma il loro utilizzo non è immediato come quello dei carboidrati.

I grassi possono essere classificati a seconda delle loro caratteristiche in:

-grassi di origine vegetale (acidi grassi insaturi); olio di oliva e olio di semi

-grassi di origine animale (acidi grassi saturi): burro, panna, lardo,



strutto

- grassi visibili (grassi di condimento, parti grasse contenute nella carne, nel pesce, nei salumi)

-grassi non visibili (formaggi, uova, pasticceria in genere)

Nella dieta dell'anziano è preferibile il consumo di grassi di origine vegetale che svolgono effetto protettivo e di prevenzione nei confronti delle malattie cardiovascolari. Il fabbisogno di grassi rappresenta il 25% circa delle calorie totali della dieta.

Alcool

Non può essere considerato un principio nutritivo vero e proprio, in quanto il suo consumo non è indispensabile per l'organismo (come invece si verifica per gli altri nutrienti):

viene metabolizzato principalmente sul fegato e una assunzione eccessiva può causare danni a questo organo, oltre che al sistema nervoso centrale.

Il consumo di alcool nell'anziano va moderato e consentito sotto forma di vino o di birra sulla quantità media di 1 bicchiere a pasto, mentre è da escludere il più possibile l'uso di superalcolici. Si consiglia il consumo di vino rosso che, secondo studi controllati, può aiutare a combattere l'arteriosclerosi, riducendo il livello dei grassi che sono responsabili delle occlusioni delle arterie.