

Alimentazione, nutrimento per la salute e la mente!



Ilenia Marina Guerrieri,
direttore sanitario
Fondazione La Pelucca

Questo mese affrontiamo un tema di grande rilevanza per quanto riguarda il settore della terza età: l'**alimentazione**. La dott.ssa **Ilenia Marina Guerrieri, direttore sanitario** della Fondazione La Pelucca, spiega quali sono i punti cardine per comprendere meglio questo argomento.

Il principale **problema** alimentare nell'anziano è infatti la **malnutrizione**: sovente la riduzione dell'introito alimentare e la perdita di motivazione all'assunzione del cibo possono generare una situazione di rischio per la salute delle persone più fragili.

La dott.ssa è consapevole dell'**importanza** che questo **argomento** ha sulla vita di chi

risiede in Fondazione ed è per questo che la **Pelucca** si avvale di **professionisti** in grado di soddisfare i **bisogni** di ogni singola persona. In linea generale, nella **terza età** non si devono dimenticare quelle che sono considerate le **linee guida** per programmare una **corretta alimentazione**.



Una **dieta bilanciata** e variegata attraverso l'assunzione di calorie, proteine, fibre, antiossidanti e tutte le vitamine essenziali (E, B12, B6, C e D), oltre al calcio e a una corretta idratazione, sono le basi su cui costruire un **menu appropriato** per poter condurre uno stile di vita sano.

Un'**alimentazione corretta** resta quindi uno dei fattori che maggiormente incide sullo **sviluppo**, sul **rendimento** e sulla **produttività** delle persone, sulla **qualità della vita** e sulle **condizioni psicofisiche** con cui si affronta l'invecchiamento. L'aumento della vita media e la speranza di poter **migliorare** sia la longevità sia la qualità di vita degli anziani hanno infatti prodotto un **grande interesse scientifico** sui fenomeni che condizionano l'invecchiamento.

Papa Francesco per la Giornata del Malato



"Fratelli e sorelle, la prima cura di cui abbiamo bisogno nella malattia è la vicinanza piena di compassione e di tenerezza. Per questo, prendersi cura del malato significa anzitutto prendersi cura delle sue relazioni, di tutte le sue relazioni: con Dio, con gli altri - familiari, amici, operatori sanitari - col creato, con se stesso".

È quanto scrive Papa Francesco nel suo Messaggio per la XXXII Giornata Mondiale del Malato dell'11 febbraio 2024 intitolato "Non è bene che l'uomo sia solo (Gen 2,18). Curare il malato curando le relazioni".

SOMMARIO

L'alimentazione come difesa	pag. 2
La disfagia	pag. 2
Alimentazione: pro e contro	pag. 3
Un grande amore...❤️	pag. 3
Le regole per una vita sana	pag. 3
Attività in Pelucca	pag. 4



L'alimentazione come strumento di prevenzione e difesa...

I festeggiamenti di fine anno sono finiti ed è ora di tornare alla **normalità**.

Si sa che durante questi periodi si eccede un po' nel mangiare per soddisfare la propria gola, ma ora è giunto il momento di **"rientrare nei ranghi"** per tornare alla vita di tutti i giorni **stando bene**. Ed è particolarmente importante il tema dell'alimentazione legato alla **terza età** poiché un **corretto stile di vita** è fondamentale per mantenersi in salute.

L'**invecchiamento** nelle persone è un processo del tutto **naturale** ma allo stesso tempo è da considerarsi molto complesso dal punto di vista **biologico**. Con il passare del tempo l'organismo subisce delle **modifiche** inviando segnali che è fondamentale riuscire a riconoscere per poter prevenire problemi legati a un corpo che inevitabilmente invecchia.

I cambiamenti fisici e psicologici - che immancabilmente subentrano con l'età che avanza - sono strettamente legati all'**interazione** che si riesce a stabilire con l'**ambiente**. La scelta di un'**alimentazione adeguata** è quindi fondamentale per poter contrastare la **vulnerabilità** a cui si va incontro con il trascorrere del tempo.

Negli **anziani**, in particolare, è fondamentale riuscire a **prevenire** carenze nutrizionali in funzione dei loro fabbisogni per poter **scongiurare** la malnutrizione.

Per affrontare in modo corretto l'argomento e riuscire a gestire le attività legate all'alimentazione dei nostri ospiti, la **Fondazione** - come previsto dalla normativa vigente - si avvale della **consulenza** della dott.ssa **Silvia Rovere - biologa, nutrizionista, dietista** - che da questo inverno segue tutto quanto concerne la composizione dei pasti che vengono preparati in Pelucca. È stato così possibile soddisfare i **bisogni nutrizionali** di cui i nostri assistiti hanno bisogno con delle **diete bilanciate** e studiate ad hoc in funzione delle **esigenze** di ognuno.

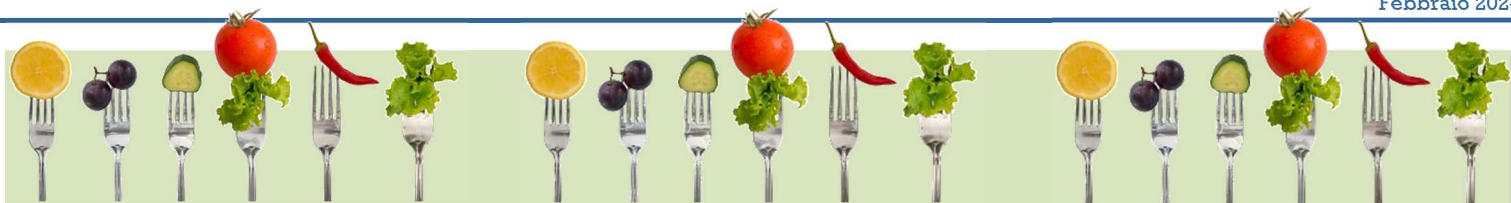
La disfagia non è una malattia!

Deglutire è un'azione fisiologica e necessaria per l'alimentazione ed è svolta da due sistemi che lavorano insieme: quello respiratorio e il tratto digestivo superiore (cavo orale, faringe ed esofago). In termini medici, la difficoltà a deglutire prende il nome di **disfagia**. Non è una malattia, ma un sintomo che può presentarsi nel caso in cui un particolare soggetto soffra di precise patologie. Con l'**avanzare dell'età**, i muscoli delle persone anziane perdono fisiologicamente tono ed è quindi possibile che la loro funzione venga

compromessa con il passare del tempo. Per **prevenire** questo tipo di complicanze, è fondamentale riuscire a **riconoscere** questa sintomatologia in modo da poter prendere in carico, da parte di una struttura specialistica, il soggetto al quale sarà **assegnato** uno specifico **percorso** diagnostico, terapeutico e assistenziale. Ma non solo, in alcuni casi è possibile, attraverso **esercizi specifici** molto semplici - che si possono svolgere sia nelle



strutture protette sia presso il proprio domicilio - **rinforzare** la **muscolatura** e controllare la corretta **postura** della lingua durante la deglutizione di cibi e bevande allo scopo di **prevenire** l'insorgere del problema. Anche in questo caso la **Fondazione La Pelucca** si avvale di **esperti** in grado di programmare una **corretta alimentazione** per rispondere ai bisogni dei soggetti disfagici.



Alimentazione negli anziani: pro e contro

Adottare una **corretta alimentazione** può evitare conseguenze negative sulla salute delle persone anziane. Una **dieta** equilibrata può prevenire il rischio di **malattie croniche** come per esempio quelle cardiovascolari, il diabete e l'obesità, mentre alcune tra le cause principali che possono determinare una **scorretta alimentazione** possono essere l'appetito ridotto, la difficoltà di prepararsi i pasti da soli o di riuscire a fare la spesa. È quindi importante consultare il proprio medico o dietologo e valutare le **esigenze nutrizionali** di cui si ha bisogno e creare un piano alimentare personalizzato.

Una **nutrizione bilanciata** prevede il giusto apporto di **vitamine**, **minerali** e **antiossidanti** che si trovano nella frutta e nella verdura; le **proteine** sono poi essenziali per il ripristino dei tessuti del corpo (carne, pesce, uova e legumi); i **carboidrati** sono necessari per la salute del cervello e forniscono energia al corpo (cereali integrali, frutta e verdura); i **grassi** sono importanti per la salute del cuore e del cervello (olio d'oliva, pesce e semi); il **calcio** e la **vitamina D** garantiscono la salute delle ossa (latte, formaggio e una giusta esposizione al sole che consente di assumere la vitamina D); l'**idratazione**, bere molta acqua durante il giorno resta un fattore di grande importanza, consente di rimanere idratati e aiuta la digestione.

Oltre a una **dieta sana**, nell'età avanzata è auspicabile riuscire a svolgere anche dell'**attività fisica**. Un costante esercizio può aiutare a contenere il decadimento fisico causato dall'invecchiamento, ritardare o contrastare patologie a esso connesse migliorando così la qualità della vita dell'individuo. In particolare, lo **sport** e le **attività motorie** nei soggetti più fragili possono rivelarsi **molto utili** per mantenere elastici i muscoli, rinforzare le articolazioni, migliorare la circolazione sanguigna, allenare il senso dell'equilibrio per ridurre il rischio di cadute, agevolare il corretto funzionamento degli organi interni e contrastare l'insorgere di malattie croniche. **Lo sport** per gli **anziani** assicura **benefici** anche per la **salute mentale**, regola il **sonno** e migliora la **vita sociale** allontanando così il rischio della **solitudine** e la **depressione!**

Una vita, un grande amore...



Nella sede di via Boccaccio, il 17 gennaio scorso **Anna Botto** e **Mario Scianca** hanno festeggiato il loro anniversario di matrimonio: **70 anni di vita insieme!**

Anna e Mario da un paio d'anni fanno parte della grande famiglia della **Pelucca** e sono indivisibili anche qui. In occasione di questa ricorrenza è stata organizzata per loro una **grande festa** con familiari, amici e staff assistenziale che hanno voluto così **celebrare** nel migliore dei modi questa **inossidabile unione!**



17 gennaio 1954

17 gennaio 2024

Le regole per una vita sana

Quali sono le regole base per avere un'**alimentazione sana**?

I consigli da seguire sono generalmente gli stessi per ogni età: la **dieta mediterranea** resta sempre la **più indicata** perché **contiene tutto** quello che serve per mantenere un **perfetto equilibrio** tra frutta e verdura, cereali integrali e proteine. Credere nell'importanza di una **corretta alimentazione** significa mangiare bene, sostenendo una dieta variegata e un'idratazione sufficiente. È il primo passo per mantenersi **in salute** nel tempo!

Attività in Pelucca



Grande spazio viene dato alla creatività e alla fantasia di tutti...

SOSTIENI
FONDAZIONE PELUCCA ONLUS

Per le donazioni potete effettuare un bonifico su:

BCC MILANO
 IT17K0845320706000000214951

BANCA POPOLARE DI SONDRIO
 IT63Y0569620700000004531X95

GRAZIE A TUTTI I DONATORI
 CHE CI HANNO SOSTENUTO FINO AD OGGI!

Per maggiori informazioni www.fondazioneapelucca.org



Giochi di società, intrattenimento e attività di gruppo

A gennaio sono ripresi gli appuntamenti con la Pet Therapy che continuano a registrare grandi consensi!



I laboratori creativi che si tengono nelle sedi della Pelucca animano i pomeriggi dei nostri assistiti

