

## *L'Alimentazione nell'anziano*

La Direzione Sanitaria della Casa di Riposo – Fondazione Ente Celeri Onlus di Breno (BS) in collaborazione con il “Centro Studi di Biologia e Biofisica della Nutrizione” nelle figure dei Dottori Paolo Paganelli e Elena Turla, Biologi Nutrizionisti, hanno messo a punto un progetto pilota finalizzato a fornire indicazioni per un corretto regime alimentare mediante la stesura di “diete” idonee a tutti gli Ospiti.

### **IL NOSTRO OBIETTIVO:**

La corretta alimentazione è fondamentale per mantenere una buona qualità di vita e per “invecchiare bene”. Avere un regime alimentare equilibrato e completo nei principali nutrienti diventa fondamentale per l'anziano, soggetto spesso a condizioni di malnutrizione. La scelta degli alimenti pertanto non deve essere legata alle abitudini acquisite, ma alla consapevolezza che ciò che si mangia può influire negativamente o positivamente sullo stato di salute e sull'efficienza fisica. La salute deve essere intesa come **uno stato di benessere che riguarda l'intera persona: coinvolge l'ASPETTO MENTALE, EMOZIONALE E FISICO.**

Un'alimentazione corretta è quella che fornisce al corpo l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno per crescere e svolgere le attività quotidiane, nelle quantità e porzioni adeguate all'età e allo stile di vita.

Prevenire e/o limitare l'avanzamento delle più diffuse patologie nell'anziano attraverso l'alimentazione, comporta una migliore condizione psicofisica e può conseguentemente garantire una possibile riduzione delle terapie farmacologiche in atto. **Mangiare sano significa sia prevenire mangiando, che guarire mangiando.**

**Ippocrate nel 400 a.C. sosteneva: «Fà che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo».**

L'obiettivo primario è dunque **educare l'anziano, il parente e tutto il personale della Fondazione, per assumere consapevolezza dello stretto rapporto tra nutrizione e salute, per non attribuire alla “dieta” una accezione negativa ma il suo significato profondo derivante dall'etimologia della parola ovvero “stile di vita”.**

Nel progetto sono previsti interventi mirati sui singoli Ospiti per una specifica **valutazione della composizione corporea, dello stato infiammatorio e funzionale sistemico, mediante l'utilizzo**

dell'apparecchiatura BIA-ACC (*Bioelectric Impedance Analyzer*. Analisi della composizione corporea, Biotekna, Marcon) e il confronto dei dati a seguito dei consigli nutrizionali.

#### **I PRINCIPI SU CUI CI BASIAMO:**

Lo stato di nutrizione dell'anziano dipende dall'interazione di diversi fattori:

- **i cambiamenti età dipendenti che avvengono nella composizione corporea, nel metabolismo e nella funzionalità degli organi ed apparati;**
- **le variazioni del fabbisogno di energia e nutrienti;**
- **gli ostacoli socio-ambientali, psicologici e culturali che si frappongono al rispetto dei suddetti fabbisogni;**
- **l'interferenza di malattie o di polisomministrazioni farmacologiche che modificano le richieste ed il consumo dei nutrienti.**

Questi fattori vengono presi in considerazione singolarmente nella stesura di una dieta adatta ai nostri Ospiti. In generale la **dieta proposta è di tipo antiflogistico cioè prevede il mantenimento di un basso livello del carico infiammatorio e tossinico**. È risaputo che gli alimenti presentano caratteristiche quantitative e qualitative in grado di influenzare la direzione del processo infiammatorio. Una dieta equilibrata gioca un ruolo importante nella modulazione del carico infiammatorio, il legame fra il metabolismo dei nutrienti ed il controllo dell'attività infiammatoria è dato da specifici sensori molecolari coinvolti nella risposta allo stato nutrizionale e nella regolazione dell'omeostasi corporea. Di conseguenza l'infiammazione risulta essere un meccanismo protettivo che risponde all'azione dannosa o potenzialmente dannosa determinata da agenti fisici, chimici e biologici. La cronicizzazione dei processi infiammatori comporta l'instaurarsi di una condizione di allostasi in cui coesistono il danno tissutale, la risposta infiammatoria ed i processi di riparazione senza risoluzione.

Ad oggi non risulta una esagerazione considerare che quasi tutte le patologie abbiano una componente immunoinfiammatoria. L'infiammazione è parte integrante delle reazioni di stress sociale, emotivo, cognitivo che sbilanciano i sistemi di regolazione naturali allo stress, abbassandone la soglia di attivazione. In condizioni di infiammazione cronico sistemica si verifica una estensione dell'edema, sostenuto dal ristagno di fluidi nei tessuti che si accompagna all'aumento della pressione osmotica dell'ambiente interstiziale, incrementa l'attività catabolica della massa magra e ne deriva una alterazione del pH dell'ambiente extracellulare, che tende a spostarsi verso la soglia dell'acidosi. Tali fenomeni sono misurabili mediante l'analisi clinica della

composizione corporea utilizzando la strumentazione a nostra disposizione BIA-ACC. BIA-ACC si avvale della misurazione ad alta e bassa frequenza valutando gli spazi esistenti fuori dalle cellule. Grazie a questo meccanismo si possono registrare parametri della composizione corporea che si modificano in relazione ai processi di infiammazione cronica. Nello specifico, nell'anziano vengono tenute in considerazione le variazioni fisiologiche quali perdita di massa magra (che include muscoli scheletrici, organi parenchimatosi fegato, cervello, cuore, cellule del sangue e del sistema immune, scheletro), perdita di acqua corporea e aumento della massa grassa.