S.O.S. ATTIVIAMOCI

BENESSERE IN TAVOLA

Una guida pratica per mangiare bene dopo i 65 anni

Piccole scelte quotidiane per nutrirsi meglio, restare attivi e condividere il piacere della tavola.

Educazione alimentare • 4 incontri da 1 ora e consulto individuale con dietista

Promozione dell’invecchiamento attivo e contrasto all’illegalità e alla discriminazione

CUP F84C25000120009

01 / LE BASI

Mangiare bene, senza complicazioni

Una buona alimentazione non significa rinunciare al gusto. Significa variare gli alimenti e mangiare con regolarità, scegliendo porzioni adatte alle proprie esigenze.

La regola del piatto equilibrato

- Metà piatto: verdure di colori diversi.
- Un quarto: cereali, preferibilmente integrali, come pasta, riso, pane o farro.
- Un quarto: una fonte proteica, come legumi, pesce, uova o carne magra.
- Completa con olio extravergine di oliva e acqua.

Non serve un piatto perfetto a ogni pasto: conta l'equilibrio nell'arco della giornata e della settimana.

Tre gesti facili

- Aggiungi una verdura a pranzo e a cena.
- Alterna le fonti proteiche durante la settimana.
- Tieni frutta fresca e acqua a portata di mano.

Schema orientativo, non una dieta personalizzata. Fonte: CREA, Linee guida per una sana alimentazione.

02 / NUTRIENTI

Proteine, calcio e vitamina D

Proteine: aiutano a mantenere i muscoli

- Inserisci regolarmente pesce, legumi, uova, yogurt, latte o carni magre secondo le tue esigenze.
- Se mangi poco o perdi peso senza volerlo, parlane con medico o dietista.

Calcio: importante per le ossa

- Latte e yogurt, alcuni formaggi in quantità moderate e altri alimenti ricchi di calcio possono contribuire all'apporto.
- Se non consumi latticini, chiedi come coprire il fabbisogno con alternative adeguate.

Vitamina D: attenzione alle carenze

- La vitamina D è importante per ossa e funzione muscolare. Il fabbisogno può richiedere una valutazione clinica.
- Non iniziare integratori ad alte dosi senza indicazione medica.

Un'alimentazione adeguata deve sostenere anche la forza e l'autonomia, non soltanto il peso.

Fonti: CREA; Ministero della Salute, Nutrizione anziano.

03 / IDRATAZIONE

Bere con regolarità

Con l'età lo stimolo della sete può diminuire. Per questo è utile ricordarsi di bere durante la giornata, senza aspettare di avere molta sete.

Come ricordarsi di bere

- Bevi un bicchiere d'acqua ai pasti, se non hai restrizioni prescritte.
- Tieni una bottiglia o una caraffa ben visibile.
- Prova acqua naturale, tisane non zuccherate o acqua aromatizzata con limone.
- Anche minestre, frutta e verdura apportano acqua.

Quando chiedere consiglio

- Se hai scompenso cardiaco, problemi renali o indicazioni di limitare i liquidi, segui il piano del medico.
- Se noti confusione improvvisa, forte debolezza o segni di disidratazione, contatta un sanitario.

La quantità giusta di liquidi è personale: non imporre a tutti lo stesso numero di bicchieri.

Fonte: CREA, sezione acqua e disidratazione nell'anziano.

04 / SPESA

Una spesa intelligente e conveniente

Prima di uscire

- Controlla frigorifero e dispensa: compra prima ciò che manca.
- Scrivi una lista per 3–4 giorni e scegli prodotti di stagione.
- Non fare la spesa affamato: è più facile acquistare cose non necessarie.

Al supermercato

- Preferisci alimenti semplici e poco trasformati.
- Leggi l'etichetta: confronta sale, zuccheri e grassi saturi.
- Legumi secchi o in barattolo, verdure surgelate e pesce surgelato possono essere pratici.
- Se scegli legumi in scatola, scolali e sciacquali per ridurre parte del sale.

A casa

- Sistema davanti i prodotti con scadenza più vicina.
- Congela in porzioni singole, annotando il contenuto e la data.

Risparmiare non significa mangiare peggio: legumi, cereali e verdure di stagione sono ottimi alleati.

Indicazioni pratiche coerenti con CREA e OMS.

05 / CUCINA

Cucinare semplice, mangiare gustoso

Cinque idee facili

- Pasta e ceci: un piatto con cereali e legumi; aggiungi verdure.
- Pesce al forno: con patate e contorno di ortaggi.
- Frittata con verdure: accompagnata da pane e insalata.
- Zuppa di lenticchie: con carote e un filo d'olio a crudo.
- Yogurt bianco: con frutta fresca e fiocchi d'avena, se adatti alla tua alimentazione.

Più sapore, meno sale

- Usa limone, rosmarino, basilico, aglio e spezie per insaporire.
- Assaggia prima di aggiungere sale; limita dadi e salse molto salate.

Se masticare è difficile

- Preferisci consistenze morbide e preparazioni facili da masticare; per difficoltà a deglutire chiedi una valutazione sanitaria.

Esempi generali da adattare a preferenze, allergie e indicazioni cliniche.

06 / ORGANIZZAZIONE

Un esempio di giornata a tavola

Questo esempio mostra come distribuire alimenti diversi nella giornata. Non stabilisce quantità o calorie, che dipendono dalla persona.

Colazione

- Yogurt bianco o latte, pane o fiocchi d'avena e frutta.

Pranzo

- Pasta con pomodoro e ceci, verdure di stagione e acqua.

Spuntino, se utile

- Frutta oppure uno yogurt, in base ad appetito e necessità.

Cena

- Pesce cotto con verdure e pane o patate.

Organizzati nella settimana

- Alterna le proteine, varia le verdure e prepara porzioni da congelare.

Non saltare abitualmente i pasti se questo ti porta a mangiare troppo poco.

Esempio educativo, non indicato per diete terapeutiche o problemi di deglutizione.

07 / PREVENZIONE

Sale, zuccheri e salute

Attenzione al sale

- L'OMS raccomanda agli adulti meno di 5 g di sale al giorno complessivi, incluso quello già presente negli alimenti.
- Riduci salumi, snack salati e prodotti molto ricchi di sodio.

Zuccheri: meglio non esagerare

- Scegli più spesso frutta intera rispetto a succhi e bibite zuccherate.
- Dolci e biscotti possono restare occasionali, senza diventare il centro della dieta.

Grassi: scegli la qualità

- Usa preferibilmente olio extravergine di oliva; limita l'eccesso di burro e grassi saturi.

Malattie croniche

- In caso di diabete, insufficienza renale, pressione alta o altre patologie, chiedi indicazioni individuali: alcuni consigli generali possono dover cambiare.

Evita diete drastiche o restrizioni fai-da-te, soprattutto se hai perso peso o appetito.

Fonti: OMS, Healthy diet; Ministero della Salute.

08 / SICUREZZA

Alimenti sicuri e farmaci

Igiene e conservazione

- Lava le mani e gli utensili prima di cucinare.
- Separa alimenti crudi e cotti; cuoci bene carne, pesce e uova.
- Conserva i cibi deperibili in frigorifero e rispetta le istruzioni delle confezioni.
- Non consumare prodotti con segni di deterioramento o confezioni danneggiate.

Cibo e medicinali

- Alcuni farmaci vanno assunti a stomaco pieno, altri a digiuno.
- Pompelmo, integratori e alcuni alimenti possono interferire con determinati medicinali.
- Chiedi al farmacista o al medico prima di cambiare alimentazione o assumere integratori.

Quando serve una valutazione

- Difficoltà a deglutire, tosse durante i pasti, calo di peso involontario o scarso appetito persistente meritano attenzione sanitaria.

Fonti: Ministero della Salute; indicazioni generali di sicurezza alimentare.

09 / STARE INSIEME

Il piacere di mangiare in compagnia

Mangiare è anche relazione. Un pranzo condiviso può aiutare a mantenere abitudini regolari e a contrastare l'isolamento.

Idee per rendere i pasti più piacevoli

- Organizza una cena semplice con amici, familiari o vicini.
- Scambia ricette tradizionali e prova una variante più ricca di verdure.
- Prepara una porzione in più da condividere, rispettando la conservazione dei cibi.
- Se vivi solo, crea un piccolo rituale: tavola apparecchiata, orari regolari, musica gradita.

Tre obiettivi per questa settimana

- Aggiungere un alimento vegetale in più al giorno.
- Provare una ricetta semplice con legumi.
- Condividere almeno un pasto con qualcuno, se possibile.

La corretta nutrizione deve essere sostenibile, accessibile e piacevole.

Progetto S.O.S. ATTIVIAMOCI — Azione 1C, Benessere in Tavola.

10 / RISORSE

Fonti autorevoli e approfondimenti

Le indicazioni di questa guida sono divulgative e non sostituiscono il consulto individuale con il dietista o le indicazioni del medico.

CREA — Linee guida per una sana alimentazione

www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018

CREA — Alimentazione degli anziani

sapermangiare.an.crea.gov.it/533/l-alimentazione-degli-anziani.html

Ministero della Salute — Nutrizione anziano

www.salute.gov.it/new/it/tema/nutrizione/anziano/

OMS — Healthy diet

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Sito ufficiale del progetto

www.soseuropa.it/s-o-s-attiviamoci-2/

S.O.S. ATTIVIAMOCI
Promozione dell'invecchiamento attivo e contrasto all'illegalità e alla discriminazione
CUP F84C25000120009

Testo informativo a scopo educativo. I suggerimenti sono generali e richiedono adattamento in presenza di patologie, terapie o esigenze nutrizionali specifiche.