

SCHEDA
DIETOTERAPICA

In salute

OVER 50



Le raccomandazioni dietetiche per un soggetto, sia maschio sia femmina, over 50, equivalgono alle indicazioni che si propongono agli adulti di minore età.

Solitamente si abbassa il metabolismo basale (dispendio energetico sufficiente a mantenere lo stato di veglia e le principali funzioni vitali) e si pratica attività fisica in misura minore (si stima che dopo i 50 anni la percentuale di sedentari salga all'80% della popolazione).

Si consiglia di:

- non superare le 2.500 kcal al giorno nell'uomo e le 2.000 kcal nella donna
- ridurre l'apporto calorico mantenendo uguali le proporzioni tra carboidrati, proteine e grassi e pari introito di vitamine e di minerali
- in caso di sovrappeso le misure da adottare sono le stesse che si suggeriscono a un soggetto sano adulto e vanno personalizzate a seconda delle proprie caratteristiche psico-fisiche e a seconda del proprio stile di vita.

Con l'età, a causa dell'aumento dell'incidenza di alcune patologie e a causa di determinati cambiamenti fisiologici:

- è sempre più frequente il diabete senile: si consiglia di ridurre drasticamente l'apporto di zuccheri semplici (dolci, gelati...);
- sono più diffuse le carenze vitaminico-minerali: si deve porre attenzione all'assunzione di frutta e di verdura (5-6 porzioni al giorno) si dovrebbe consumare la frutta fresca senza sbucciare né spremere per utilizzare la fibra e le vitamine che contiene;
- l'intestino è maggiormente soggetto a disequilibri: risulta fondamentale l'apporto di fibra (almeno 25 grammi al giorno) e l'integrazione a cicli di integratori a base di fermenti lattici vivi;
- possono aumentare i danni a carico delle articolazioni: un motivo in più per evitare sovrappeso. Se non fosse sufficiente mantenere sotto controllo il proprio peso e praticare esercizi mirati, si consiglia l'assunzione di integratori a base di glucosamina e di antiossidanti naturali.

Con l'età si è più esposti all'azione negativa dei radicali liberi e ai processi infiammatori; per combattere lo stress ossidativo si deve prevedere:

- una dieta bilanciata
- l'assunzione di integratori specifici contenenti antiossidanti
- praticare attività fisica in misura commisurata alle proprie possibilità (è indispensabile perché potrebbe verificarsi una perdita di massa magra)
- praticare tecniche antistress come la meditazione.

Donna

È in arrivo la menopausa e con essa le tante problematiche correlate (osteoporosi, ipertensione, sovrappeso, ipercolesterolemia):

- non eccedere con l'esposizione al sole, si consigliano passeggiate al fine di stimolare la sintesi di Vitamina D;
- attenzione ad alcool e a fumo;
- attenzione al falso mito del consumo di latte e derivati: non si deve eccedere; la varietà dei cibi deve essere tale da mantenere livelli corretti fisiologici di acidità (il consumo di alimenti come latte e derivati la aumenta), al contrario frutta e verdura favoriscono un abbassamento a valori entro la norma e alimenti come il pesce ricco in Omega-3 (in alternativa integratori a base di Omega-3 di origine marina) possono favorire il deposito del Calcio a livello osseo;
- la ritenzione di liquidi e l'ipertensione si combattono riducendo il consumo di sale, privilegiando in sostituzione erbe e spezie aromatiche; bere sufficientemente acqua non gassata, dormire con i talloni al livello dell'altezza del cuore (non un cuscino sotto i piedi, ma una pendenza graduale e di circa 5-8 cm);
- può aumentare la fragilità ad unghie e capelli: assumere integratori a base di aminoacidi solforati (cistina e metionina) e trattamenti topici con prodotti a base di Vitamina E.

Integrazione

Donna

FLAVOselect
OMEGA-3
FERMENTIfast
AMINOformula
STIMUN-OX 800

Se necessari:
PRESStab
COLESTab

Uomo

OMEGA-3
FERMENTIfast
AMINOformula
STIMUN-OX 800

Se necessari:
PRESStab
COLESTab

Il consiglio del tuo farmacista


farmacia S. Elena
DR. A. VENTURA · MODENA · TEL. 059 310488