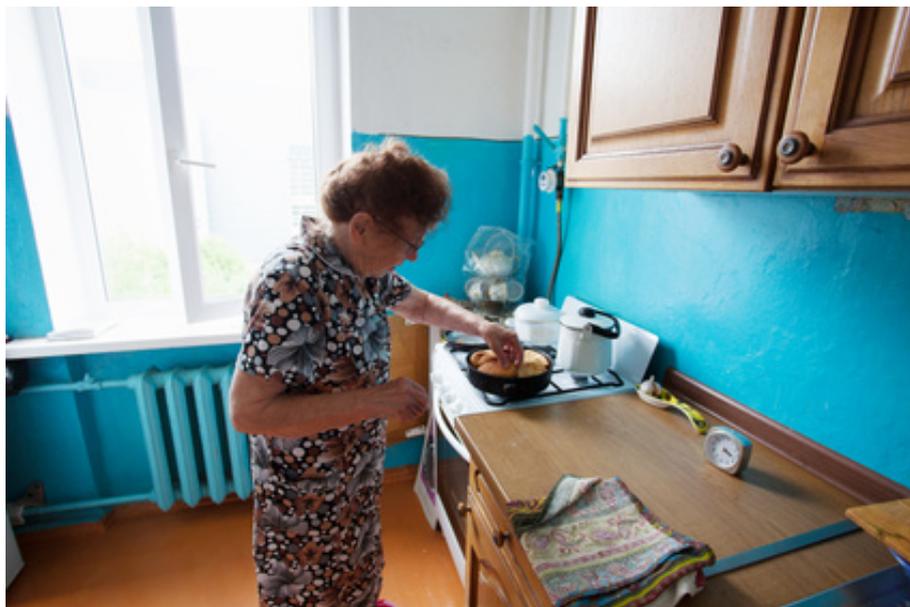




*In occasione del III Forum Salute di Senior Federanziani in corso a Rimini, ADI presenta le cinque sfide da affrontare per il benessere e la salute degli anziani*

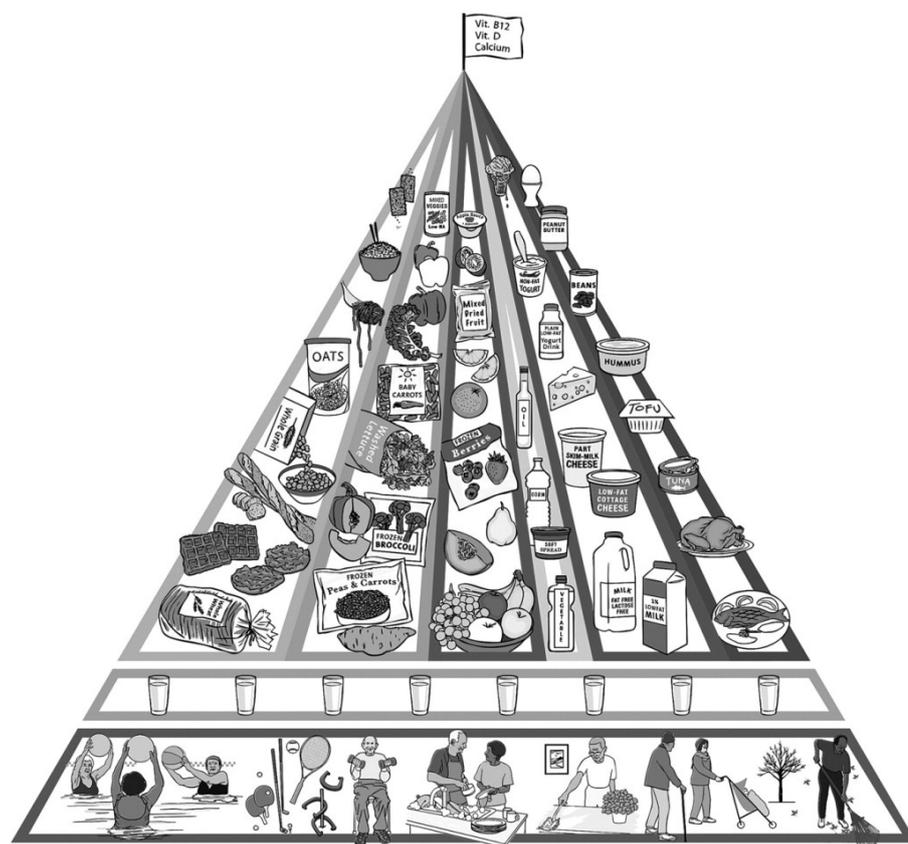


Rimini, 21 novembre 2015 – Come si nutrono i nostri anziani e quali sono le principali criticità legate alla loro alimentazione? Ad oggi sono 1,8 milioni gli anziani obesi in Italia, 1,9 milioni gli ultra sessantenni a rischio malnutrizione, 1,8 milioni quelli affetti da sarcopenia, 19.500 sono i pazienti che ricorrono alla nutrizione artificiale a domicilio e 9,4 milioni quelli con carenza di vitamina D.

Sono queste le cinque sfide da affrontare in nutrizione clinica per il benessere e la salute degli anziani individuate nel Manifesto delle criticità in nutrizione clinica e preventiva, il documento che ADI – Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, ha promosso in occasione di EXPO2015, insieme ad un network di oltre 50 associazioni, e che domani illustrerà all'interno del IV Congresso di Federanziani, in corso in queste ore a Rimini.

“Troppo spesso quando si parla di nutrizione e alimentazione si fa riferimento alle criticità che interessano i bambini o gli adulti, ma pochi riflettono su come si nutrono gli anziani – commenta Lucio Lucchin, past president ADI e promotore del Manifesto – Partecipare al Congresso di Federanziani con il Manifesto sottoscritto insieme e con il resto delle società scientifiche aderenti (tra cui 15 associazioni di pazienti e cittadini), dimostra quanto sia necessario l'intervento in quest'ambito a tutti i livelli. Questa collaborazione iniziata prima di Expo e consolidatasi durante, continuerà per i prossimi 4 anni con l'appoggio del Ministero della Salute con la quale abbiamo già tenuto lo scorso 19 ottobre un primo tavolo tecnico, per far sì che le soluzioni proposte nel documento diventino quanto prima concrete e attuabili”.

“Delle dieci sfide contenute nel Manifesto, cinque di esse interessano anche la popolazione anziana come l’obesità dove la prevalenza tra i 64 e 74 anni è del 16%; scende al 12% tra i 74 e gli 85 anni e al 9% oltre gli 85 anni – precisa Massimo Vincenzi, consigliere della Fondazione ADI – In quest’ultima fascia d’età la riduzione di prevalenza è controbilanciata da un elevato grado di disabilità specie se associata a sarcopenia, un’altra criticità legata alla progressiva riduzione della massa muscolare e provocata da sedentarietà e invecchiamento, spesso frequente anche in pazienti sovrappeso o obesi”.



Piramide Alimentare Over 65

La malnutrizione calorico proteica (MCP), invece, è un problema clinico ed economico rilevante dovuto a un’alterata assunzione di calorie e/o nutrienti (per ridotta disponibilità, incapacità di mangiare o per alterazione dei processi digestivi e di assorbimento) che si presenta nel 30% degli anziani al momento del ricovero.

Nelle residenze per la terza età la prevalenza della MCP si aggira mediamente sul 20%. Insieme ai pazienti over 65 che devono ricorrere alla nutrizione artificiale domiciliare, vi sono tantissimi anziani che soffrono di carenza di vitamina D e che presentano un rischio di mortalità superiore del 56%. Questo stato carenziale può generare rachitismo, osteomalacia, osteoporosi, ipertensione, cancro e diverse malattie autoimmuni.

“La promozione di uno stile di vita sano e una corretta attività fisica negli anziani come camminare, andare in bicicletta o il nuoto; il sollevamento pesi leggeri, può ridurre l’insorgere di patologie legate all’alimentazione e soprattutto la perdita muscolare legata all’età – dichiara Antonio Caretto, presidente ADI – La restrizione calorica nella persona anziana obesa deve essere moderata (non superiore a 500 kcal/die), l’alimentazione comunque deve contenere quantità adeguate di proteine (superiori a quelle

consigliate alla persona adulta giovane) ad elevato valore biologico (soprattutto da legumi e pesce), adeguate quantità di calcio e vitamina D e seguire lo schema della piramide alimentare adatta agli over 65”.

*fonte: ufficio stampa*