

Tutte le attività metaboliche subiscono un rallentamento intorno ai 45 anni: ciò sicuramente dipende dal nostro genotipo, ma per l'80% dipende dallo stile di vita che adottiamo, e quindi dalla nostra alimentazione ed attività fisica.

Una sana e mirata alimentazione, unita ad uno stile di vita attivo, può ritardare questi eventi fisiologici, e di conseguenza l'invecchiamento.

È accertato che l'invecchiamento è associato all'infiammazione, e che a sua volta l'infiammazione causa invecchiamento: nei muscoli del corpo ci sono determinate cellule dette "cellule satelliti", ovvero cellule totipotenti capaci di differenziarsi, in questo caso, in fibre muscolari. Lo stato infiammatorio riduce il numero di queste cellule satelliti provocando una cascata di eventi fisiologici che causano l'invecchiamento dei tessuti e degli organi.

Con l'avanzare dell'età si verificano diversi cambiamenti all'interno del corpo umano: diminuzione della secrezione salivare e diminuzione del gusto in quanto diminuiscono i recettori. La piramide alimentare della persona anziana prevede alla base tantissima acqua, quindi bere a tutte le ore!!! Almeno 1,5 litri di acqua al giorno.

Diminuisce la sensibilità delle varie cellule all'insulina; ciò causa un aumento della glicemia e di conseguenza un probabile inizio di diabete. Inoltre diminuiscono il numero di specifiche fibre muscolari, le glicolitiche, e quindi diminuisce la massa muscolare (fenomeno chiamato sarcopenia). Ciò causa un ulteriore aumento della glicemia in quanto gli zuccheri assunti in eccesso con l'alimentazione non vengono più utilizzati da tali fibre, restano nel torrente circolatorio e provocano così ulteriore aumento di glicemia. Inoltre, in altri tipi di fibre muscolari, con l'avanzare dell'età, si riduce il numero di mitocondri che sono la nostra centrale energetica. Diminuisce così la sintesi delle proteine e di conseguenza diminuisce ulteriormente la massa muscolare. Il fenomeno della sarcopenia, a sua volta, causa riduzione di forza muscolare e riduzione della massa metabolicamente attiva.

Tutto ciò comporta la riduzione del Metabolismo Basale, ovvero il target calorico che il nostro corpo ha bisogno per assicurare le funzioni vitali come la respirazione la digestione, il funzionamento del sistema nervoso. Proprio per questo motivo è molto probabile che si va incontro ad aumento di peso se si mantiene invariata la propria alimentazione. Quindi, nelle persone anziane è opportuno ridurre l'apporto calorico per evitare l'obesità e l'infiammazione che provoca invecchiamento dei nostri tessuti, e seguire una terapia alimentare adeguata alle esigenze di ciascuno a seconda del proprio stato di vita e di salute. Altra cosa importante da tener presente è che nell'anziano diminuisce la densità ossea: si va incontro ad osteoporosi. Anche se questo è un processo fisiologico, una buona alimentazione, unita ad attività fisica, possono ritardare questo fenomeno. Chi ha problemi di deambulazione deve sapere che anche la perdita di 1 Kg serve a ridurre la rigidità e migliorare la funzionalità delle articolazioni. Il caffè riduce l'assimilazione del calcio, quindi bisogna ridurre il consumo al massimo a 2 tazzine al giorno. In definitiva lo schema alimentare da seguire è quello della dieta mediterranea, ma alla base ci deve essere la presenza e assunzione di tantissima acqua.