

La prevenzione comincia (*anche*) a tavola

Dietista **Veronica Scalvini**
AOU San Luigi Gonzaga
Orbassano

Cosa cambia dopo i 60 anni

- Naturale riduzione delle masse muscolari (sarcopenia fisiologica)
- Possibile aumento della massa grassa (obesità)
- Aumento del fabbisogno proteico
- Minor senso di fame e sete

Perché parlare di prevenzione

Lavorare sullo **stile di vita** può aiutare a:

- Rallentare e/o prevenire alcuni cambiamenti fisiologici che possono essere associati all'età
 - Mantenere benessere e autonomia anche con l'invecchiamento

La prevenzione comincia (anche) a tavola

Gli strumenti della prevenzione

Fattori di rischio modificabili:

Alimentazione



Attività fisica



Piccoli cambiamenti: possono fare la differenza nel tempo.

La prevenzione comincia (anche) a tavola

Cos'è la sarcopenia?

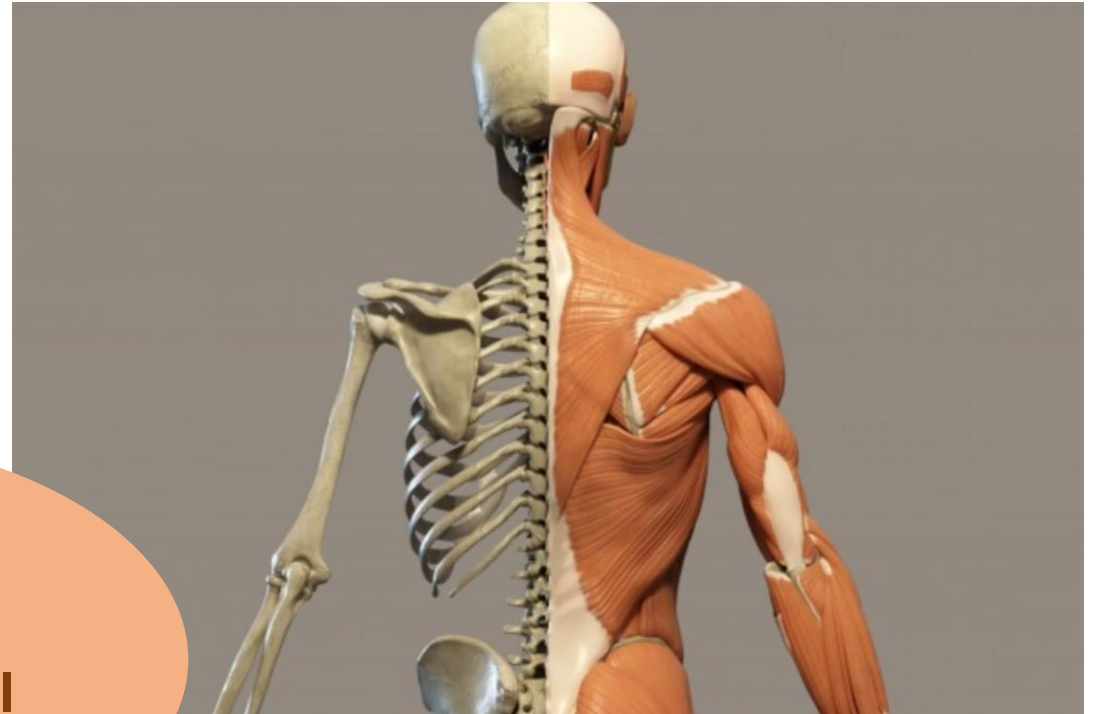
La **sarcopenia** è una condizione fisiologica e non, caratterizzata da un'alterazione progressiva e generalizzata dei **muscoli scheletrici**, con una riduzione della massa e della forza muscolare.

Termine coniato nel 1989 da **'sarcos'**= carne e **'penia'**= perdita

Il muscolo scheletrico

Il muscolo scheletrico è presente in tutto il corpo umano ed è collegato alle ossa tramite i **tendini**.

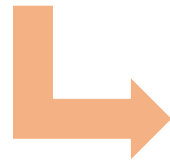
E' il tessuto più esteso del corpo umano (~ 40% del peso corporeo).



Il muscolo scheletrico - funzioni

I muscoli scheletrici hanno molteplici funzioni, tra cui:

Da un punto di vista meccanico, la funzione principale della muscolatura scheletrica è quella di **convertire l'energia chimica in energia meccanica** generando, così, **forza e potenza**.



- Produrre un **movimento**
- Mantenere la postura e la posizione del corpo
- Stabilizzare le articolazioni

Il muscolo scheletrico - funzioni

Da un punto di vista metabolico:

- Contribuisce al **metabolismo energetico basale** (cioè maggiore è la quantità di tessuto muscolare scheletrico, maggiore è il dispendio energetico a riposo)
- Funge da **'magazzino'** per l'**accumulo di nutrienti** (come carboidrati e amminoacidi).

Ed infine, è coinvolto nella **regolazione della temperatura corporea.**

Come si manifesta

**Difficoltà
ad alzarsi
dalla sedia**

**Difficoltà
nella
deambula-
zione**

**Perdita di
peso e/o
massa
muscolare**

Cadute

**Sensazione
di
debolezza**

La prevenzione comincia (anche) a tavola

L'importanza della nutrizionale

**Adeguatezza
apporto
nutrizionale**



Requisito fondamentale per garantire il mantenimento della massa muscolare nel paziente anziano.

Proteine

Adeguatezza
to
intake
calorico

Vit. D

**+ Esercizio
fisico**

La prevenzione comincia (anche) a tavola

Le proteine

Principalmente in:
carne e derivati, pesce, uova, formaggi e legumi.



1. Hanno una **funzione strutturale**: sono componenti essenziali del tessuto muscolare.
2. Stimolano la **sintesi proteica muscolare**
3. Contribuiscono a preservare la **forza** e a garantire il **recupero funzionale**.

La prevenzione comincia (anche) a tavola

Le proteine – quante?

> 65 anni

Fabbisogno proteico giornaliero:
1-1,2 g/kg/die

Se presente patologia infiammatoria:
1,2-1,5 g/kg/die

**vs 0.8 g/Kg/die
nell'adulto <65
anni**



La prevenzione comincia (anche) a tavola

Le proteine – quali?

Dovrebbero essere per lo più **proteine di alta qualità**, a **rapido assorbimento** e con un elevato contenuto di **amminoacidi essenziali** (in particolare la leucina) → **Proteine ad alto valore biologico**
Es: proteine del siero di latte.

La **leucina** è un amminoacido essenziale che favorisce il turnover proteico e i processi anabolici.



La prevenzione comincia (anche) a tavola

Valore biologico

Alto

Contengono tutti gli aminoacidi essenziali:

Carne

Pesce

Uova

Latte e derivati

**Maggior
contenuto
di Leucina**

Medio

Contengono parte degli aminoacidi essenziali:

Legumi

Cereali integrali

Frutta secca

**Legumi +
cereali =
profilo
amminoaci
dico
completo**

La prevenzione comincia (anche) a tavola

Proteine animali vs Proteine vegetali



1. Alto valore biologico
2. Piccoli volumi



1. Ricche di fibre
2. Grandi volumi

La prevenzione comincia (anche) a tavola

Proteine – quante?

A ogni pasto (a colazione, a pranzo e a cena), in media l'apporto di proteine ad alto valore biologico dovrebbe variare da **25 a 30 g**.

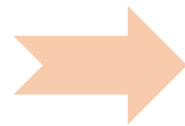
- Colazione: 250 ml di **latte**+ pancake (fatti con **latte** e **uova**) con crema di nocciole~ 15-20 g
- Pranzo: Pasta con pomodoro e **parmigiano** + 150 g di **petto di pollo** con verdure e pane ~ 30-35 g
- Cena: Minestra con riso e **parmigiano** + 200 g di **filetto di orata** con verdure e pane ~ 30-35 g

Intake calorico

Un apporto energetico adeguato è fondamentale per il mantenimento delle masse muscolari.

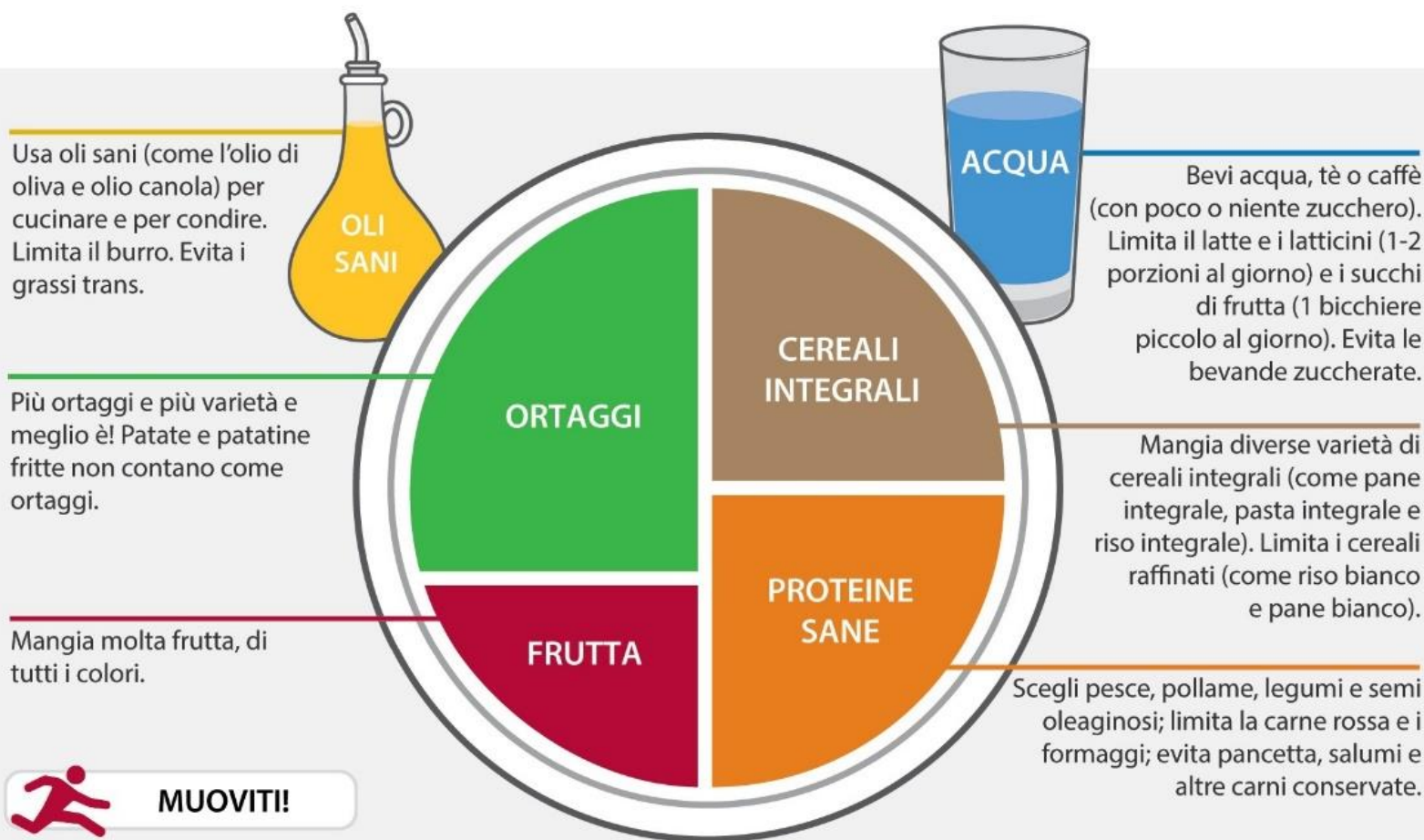
**Introito calorico
troppo basso**

**< 25-30
kcal/kg**



Catabolismo proteico (il corpo utilizza le proteine per produrre energia e non per la sintesi proteica a livello muscolare).

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Piramide alimentare della
Fondazione Dieta
Mediterranea.

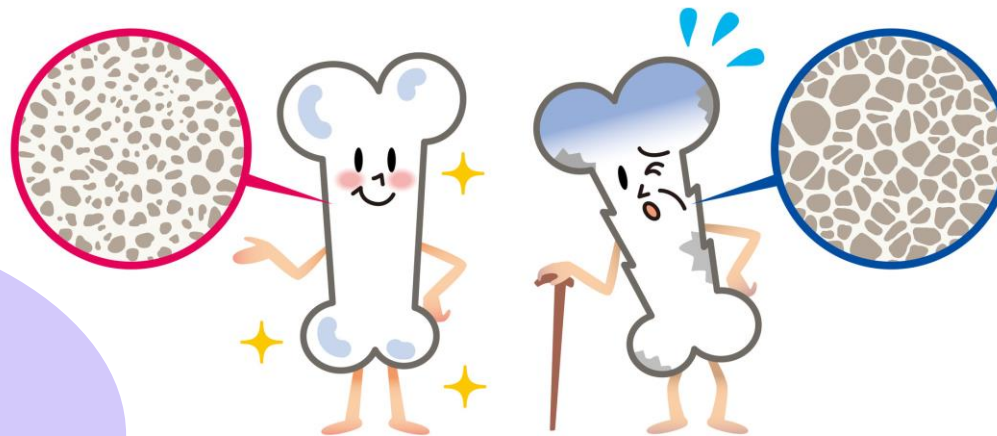


La prevenzione comincia (anche) a tavola

Calcio + Vitamina D

Essenziali nella prevenzione
dell'osteoporosi.

Malattia cronica dello scheletro che causa una diminuzione della quantità e della qualità dell'osso.



Ossa più porose e più fragili=
maggiormente suscettibili a fratture.

La prevenzione comincia (anche) a tavola

Calcio

Il **calcio** è fondamentale per:

- benessere dell'osso
- sostenere la **funzione muscolare**
- supportare la **trasmissione degli impulsi nervosi**

Fonti alimentari:

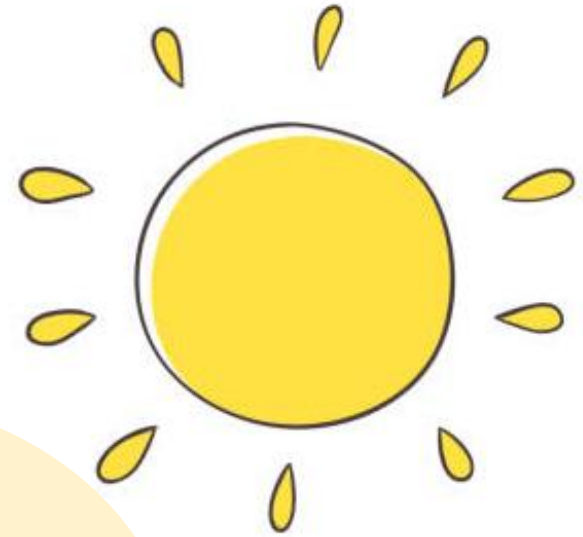
prodotti a base di latte, verdure a foglia verde (es. cavoli, broccoli, rucola), legumi (in particolare ceci e fagioli), frutta secca e semi (mandorle, sesamo), acque minerali ricche di calcio.



La prevenzione comincia (anche) a tavola

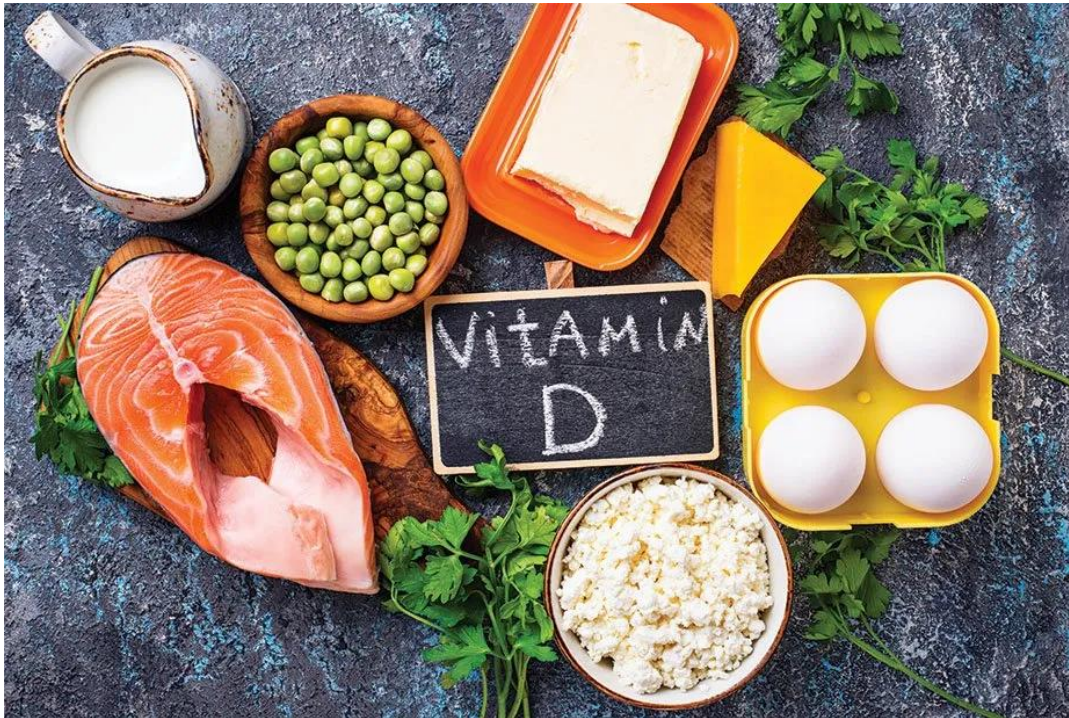
Vitamina D

- Agisce da modulatore nella **sintesi proteica muscolare**
- Contribuisce alla **salute dell'osso**, favorendo l'assorbimento di Calcio e Fosforo.



Sintesi cutanea:
bastano **15-30**
minuti/die di
esposizione solare
su mani e viso

Vitamina D



Fonti alimentari:
pesce grasso (salmone, sgombro, sardine), uova, latte fortificato.

La prevenzione comincia (anche) a tavola

Vitamina D

Fabbisogno medio:
800–1000 UI/die negli anziani

Si parla di **carenza** quando i
valori sierici di **vit D < 40 ng/ml**



Supplementazione



Acidi grassi omega 3

- Sono potenti **anti-infiammatori**
- Possono ridurre la perdita di muscolatura e favorire la **sintesi proteica** (rendono il muscolo sensibile allo stimolo anabolico)



La prevenzione comincia (anche) a tavola

Acidi grassi omega 3



Fonti alimentari:

pesce azzurro (2–3 volte/settimana), semi di lino, noci, olio di semi di lino.

La prevenzione comincia (anche) a tavola

Ferro

- Contribuisce al **trasporto dell'ossigeno** ai tessuti, essendo parte dell'emoglobina
- E' coinvolto nella **produzione di energia**



Ferro



Fonti alimentari:

Ferro eme (più facilmente utilizzabile)

Carne, pollame e pesce

Ferro non eme (più difficilmente assorbibile)

Legumi (lenticchie, ceci, fagioli), verdure a foglia verde (spinaci, bietole), cereali integrali, frutta secca e semi (sesamo, zucca).

La prevenzione comincia (anche) a tavola

L'importanza di una corretta idratazione

Lo stimolo della sete cambia, con il rischio di non rispettare il fabbisogno idrico giornaliero!

The, tisane, minestre, brodi possono essere un valido aiuto.

Evita le bevande gassate!



L'esercizio fisico - benefici

- Stimola la **sintesi proteica muscolare**, cioè la 'costruzione' di nuovo tessuto muscolare.
- Migliora la **forza, l'equilibrio e la coordinazione**, riducendo il rischio di cadute.
- Aumenta la **sensibilità all'insulina**, facilitando l'utilizzo dei nutrienti.
- Riduce l'**infiammazione cronica**.
- Mantiene l'**autonomia** e migliora la **qualità di vita**.

L'esercizio fisico - quale



- **Allenamento di resistenza** (forza): pesi leggeri, elastico, sollevamento oggetti domestici
- **Attività aerobica moderata** (resistenza e salute cardiovascolare): camminata veloce, pedaliera..
- **Esercizi di equilibrio e flessibilità** (migliorano la postura e riducono il rischio di cadute): yoga, ginnastica dolce..

La prevenzione comincia (anche) a tavola

L'esercizio fisico - quanto



Esercizi di forza
(2-3 volte/settimana)
da alternare a esercizi
aerobici leggeri/moderati

**Anche soli 15
minuti, se
effettuati con
costanza,
possono fare la
differenza!**

La prevenzione comincia (anche) a tavola

***Grazie per
l'attenzione!***