

## Salute e benessere

il blog di Viviana Persiani



02

AGO 21

### Alimentazione e movimento: l'epigenetica ideale per gli anziani

Viviamo in una società di anziani e fin qui non ci piove. Certo, occorre chiarire piuttosto, quando si inizia a essere vecchi, visto che la vita media si è allungata e l'invecchiamento della popolazione italiana non implica il decadimento psico-fisico di quella fascia di persone che, di certo, non vogliono invecchiare psicologicamente. Ma nemmeno fisicamente. Sappiamo che tra i fattori epigenetici che contribuiscono a garantirci il benessere, l'alimentazione e il movimento hanno un posto di rilievo. Ho conosciuto il Dott. Michele Piccolo, Medico Geriatra e direttore sanitario della RSA San Felice di Segrate: "il pericolo maggiore si verifica quando si registrano temperature molto elevate, diurne e notturne, protratte per un tempo superiore alle 48 ore, in combinazione a un livello elevato di umidità. Sono maggiormente esposti i soggetti più fragili, quelli scarsamente autonomi e/o con patologie che richiedono l'assunzione di diversi tipi di farmaci". Per affrontare la canicola, dunque e per aiutare i più anziani a superare il momento critico, quali sono i consigli? Basta tenere a mente alcune regole. Anzitutto, ricordarsi di bere o consumare cibi liquidi o ricchi di acqua. Le persone di una certa età tendono a bere poco, la sudorazione estiva e le alte temperature "sequestrano" liquidi importanti con conseguenti pericolose infezioni per l'apparato urinario ma anche disturbi come stipsi, piaghe da decubito e cali pressorici connessi alla scarsa idratazione. E' importante riprogrammare il dosaggio delle medicine con il consulto del medico curante, perché, proprio a causa di una riduzione di liquidi, alcune molecole aumentano la loro concentrazione con conseguenti pericoli per l'anziano. Monitorare, dunque, spesso la pressione. Gli anziani dovrebbero consumare frutta e verdura, preferibilmente cruda, ad ogni pasto: le fibre di questi alimenti contengono cellulosa efficace nel stimolare la peristalsi intestinale e quindi la regolarità intestinale. Inoltre, sono fondamentali perché i sali minerali in essi contenuti sono preziosi per l'equilibrio elettrolitico del nostro corpo. Attenzione alla carne rossa e agli insaccati che andrebbero ridotti e, dulcis in fundo, svolgere esercizi semplici di mobilitazione muscolare e articolare in base alle proprie condizioni di salute ed autonomia. Marilena Anastasi, Stefano De Lazzari e Stefano Gigo chef di Orpea Italia, leader mondiale nel settore delle Residenze per Anziani e delle Case di Cura Riabilitative, degli chef di Orpea Italia Marilena Anastasi, Stefano De Lazzari e Stefano Gigo hanno elaborato, tra le altre, alcune ricette estive ideali, organizzando un ricettario di piatti freschi, gustosi e adatti alla stagione. Come ad esempio, la Zuppetta di melone, con scaglie di mandorle e briciole di prosciutto crudo. Senza abbandonarsi alla pigrizia, basta qualche esercizio da svolgere comodamente a casa per mantenersi in forma. Partiamo, ad esempio, dall'Allungamento della muscolatura del collo, facendo anche movimenti circolari. Attenzione anche alla schiena, non perdiamo di vista le spalle e anche i bicipiti. Aprendo il sito [www.orpea.it/news/](http://www.orpea.it/news/) troverete indicazioni preziose con ricette gustose per la parte alimentare, ma anche i consigli del Fisioterapista, Stefano Coni, per mantenere il corpo in attività e non soffrire di dolori da sedentarietà.