



## TERZA ETÀ: UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA AIUTA

L'alimentazione, nella terza età, diventa spesso un problema: masticazione difficoltosa e ridotta capacità di assorbimento degli alimenti sono inconvenienti assai diffusi con l'avanzare degli anni. Diventa necessario, dunque, tenere sempre presenti alcune indicazioni di base per rendere il momento del pranzo, e quelli successivi, ancora un piacere. E' consigliabile, per esempio,

- adeguare l'apporto energetico degli alimenti alla propria attività fisica per mantenere un peso ottimale;
- mangiare il più possibile in modo vario;
- mantenere il consumo quotidiano medio di proteine sui 70 g a persona preferendo il pesce e variando il più possibile tra i diversi tipi di carne (pollo, coniglio, bovino, suino);
- non abusare di insaccati;
- non mangiare più di tre uova alla settimana;
- consumare adeguate quantità di alimenti contenenti carboidrati complessi (pasta, pane, polenta, legumi) e fibre alimentari (presenti in frutta, verdure, ancora legumi). Frutta fresca e vegetali forniscono anche vitamine minerali. Meglio, inoltre, limitare la quantità di zucchero da tavola e dolci; per pane, riso e altri cereali, è preferibile scegliere prodotti integrali, meno raffinati e più ricchi di fibra;
- limitare l'uso di alimenti ricchi di sale e quello di bevande alcoliche;
- distribuire, appena possibile, l'alimentazione in pasti piccoli e frequenti;
- infine, fondamentale, non trascurare l'attività fisica.