

Znaczny odsetek osób starszych w krajach zachodnich cierpi na nadmierne niedożywienie (nadwaga i otyłość), które naraża osobę na większe zagrożenia dla zdrowia, w tym cukrzyca, choroby układu krążenia, choroba zwyrodnieniowa stawów i fizyczne inwalidztwo.

Według danych z badań populacji włoskiej o nazwie "Passi" (dla seniorów) "Passi d'Argento", wśród populacji **powyżej 65 roku życia** osoby z nadwagą stanowią **43,5 %**, a osoby otyłe to **14 %**. Nadwaga występuje częściej u mężczyzn i zwiększa się wraz z wiekiem, osiągając maksymalną wartość w grupie wiekowej 65-74 lat (**60,9 %**), a następnie malejąco, aż do osiągnięcia najniższej wartości w wieku powyżej 85 lat (**49,4 %**). Osoby z nadwagą lub otyłością są bardziej narażone na **nadciśnienie** i **cukrzycę** niż w populacji ogólnej.

Starzenie się jest całkowicie naturalnym procesem. W rzeczywistości w ciągu życia doświadczamy szeregu zmian fizycznych i psychicznych. Po 50 roku życia zarówno wzrost, jak i waga mają tendencję do tego aby stopniowo się zmniejszać. Wraz z wiekiem następuje wzrost masy tłuszczowej (zwłaszcza w okolicy brzucha), zmniejszenie masy mięśniowej, demineralizacja kości i zmniejszenie ilości wody w organizmie. Głównymi przejawami tego problemu są: redukcja

- w sile,

-siła i opór mięśniowy,

-równowaga i zdolności motoryczne.

Jeśli brak beztłuszczowej masy ciała wiąże się z nadmiarem masy tłuszczowej. Dotyka co piątą chorobę osób powyżej 50 roku życia, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem niepełnosprawności, zachorowalność i śmiertelność, a w rzeczywistości wynika z jednoczesnego współistnienia otyłości oraz niska masa mięśniowa i siła. U osób w podeszłym wieku konieczne jest wówczas zapobieganie niedobory żywieniowe w zależności od potrzeb i wynikające z nich niedożywienie.

Ogólnie rzecz biorąc, dieta osób starszych nie różni się jakościowo od diety dorosłych, chociaż wraz z upływem lat zmniejsza się zarówno zapotrzebowanie na energię, jak i apetyt, z powodu zmian sensorycznych, pojawienia się problemów z żuciem i zmian, które obejmują żołądek i jelita.

Jedynym sposobem, aby zapewnić organizmowi odpowiednie spożycie składników odżywczych, jest stosowanie diety **tak zróżnicowanej, jak to tylko możliwe**. Nawet w tej fazie życia, podobnie jak w wieku dorosłym, Niezbędnym warunkiem cieszenia się dobrym zdrowiem jest utrzymanie optymalnej masy ciała. Nie zawsze jest to łatwe do osiągnięcia, a w przypadku osób starszych musi również podjąć z uwzględnieniem zagrożeń związanych z niedożywieniem przez wadę. Ważne jest, aby zapewnić pełne spożycie wszystkich składników odżywczych dzięki zróżnicowanej i zbilansowanej diecie

i powyżej. Wszystko po to, aby nie wykluczać żadnego jedzenia. **W przypadku starszego mężczyzny dzienne zapotrzebowanie na energię wynosi około 2 000 kilokalorii, podczas gdy dla kobiety jest to od 1 700 do 1 800 kilokalorie. Jednak nie tylko ilość jedzenia ma wpływ, ale również jego jakość.**

Dieta śródziemnomorska dla osób w podeszłym wieku zawiera dodatki do wskazań dla dorosłych. W szczególności należy zwrócić szczególną uwagę na zużycie wody, który musi pozostać około 1,5 litra dziennie. Jego przyjmowanie jest niezbędne we wszystkich fazach życia, ale tym bardziej po 65 roku życia. Są trzy powody: ogólne skłonność do odwodnienia (ze względu na zmniejszone odczuwanie pragnienia), zwiększenie utraty płynów moczowych i ogólne zmniejszenie odżywiania. Pomocne może być spożywanie bulionu, przecieru warzywnego, herbaty i herbat ziołowych bez cukru aby zintegrować odpowiednią ilość wody dziennie.

Dekalog długowieczności

-Aby utrzymać dobry stan zdrowia nawet w starszym wieku, zaczynamy od stołu.

-Zmieniaj pokarmy, ale nie rezygnuj z owoców i warzyw, aby zapobiec minerałom i witaminom

Braki.

-Pij wodę nawet wtedy, gdy nie odczuwasz pragnienia, aby uniknąć odwodnienia.

-Naucz się odróżniać węglowodany proste od węglowodanów złożonych

-Aby utrzymać stały poziom cukru we krwi (stężenie cukru we krwi), preferuj złożone węglowodany, takie jak zboża, chleb, makaron, a nie węglowodany proste, takie jak jak cukier, słodczyce i słodkie napoje.

-Dodaj dodatek z warzyw do każdego głównego posiłku;

- Tłuszcze nasycone są lepsze niż nasycone - Ogranicz pokarmy bogate w tłuszcze nasycone, preferując te, takie jak ryby, bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Dopraw oliwą z oliwek w odpowiednie ilości;

- Białka? Tak, tylko tyle - Aby zapobiec utracie masy mięśniowej, musisz jeść żywność zawierająca białka zarówno pochodzenia zwierzęcego (mleko i produkty mleczne, mięso, ryby, jaja) i pochodzenia roślinnego (rośliny strączkowe);

- Utrzymuj aktywny tryb życia nawet tylko podczas spaceru;

- Zwracaj uwagę na ilość soli, którą dodajesz do potraw i zawsze preferuj sól jodowaną;

ŚREDNIE PORCJE:

- Mleko/jogurt: 125 gramów
- świeży ser: 100 gramów
- Ser dojrzwały: 50 gramów
- mięso: 100 gramów
- ryba: 150 gramów
- jajka: 50 gramów (1 jajko)
- świeże rośliny strączkowe: 100 gramów (surowe)
- suszone rośliny strączkowe: 3 gramy (surowe)
- chleb: 50 gramów
- makaron/ryż: 80 gramów (surowy)
- świeży makaron jajeczny: 120 gramów (surowy)
- ziemniaki: 200 gramów (surowe)
- sałatki: 50 gramów
- warzywa: 250 gramów (surowe)
- owoce: 150 gramów

MINERAŁY I WITAMINY,

WITAMINY A I C, ŻELAZO I WAPŃ to najczęściej stosowane mikroelementy niedobór spowodowany błędami dietetycznymi, przyjęciem monotonnej diety i tendencją do preferować długi czas gotowania i wysokie temperatury. **WAPŃ I WITAMINA D** Niedobór zwiększa ryzyko rozwoju osteoporozy. I w związku z tym większa łamliwość kości, która jest podstawą częstszego występowania złamań w tym segmencie populacji.

Aby zwiększyć spożycie wapnia, możesz skupić się na produktach mlecznych i serach, ale z ryzyko spożycia zbyt dużej ilości kalorii przez zawarte w nich tłuszcze. Wtedy jest lepiej wybierać wodę o dobrej zawartości wapnia, suszone owoce, takie jak orzechy włoskie i migdały i nasiona sezamu. Na koniec nie zapominajmy o pomarańczach: kieliszku świeżego, świeżego. Wyciśnięty sok pomarańczowy może zapewnić spożycie wapnia około 70 miligramów.

Witamina D jest hormonem syntetyzowanym w skórze dzięki ekspozycji na światło słoneczne, który reguluje metabolizm kości; Powoduje większe wchłanianie jelitowe i nerkowe wapń, utrzymując wysoką mineralizację i zdrowie kości. To wyjaśnia, dlaczego jego rola ma zasadnicze znaczenie w zapobieganiu osteoporozie (łamliwości kości). Jedną

z głównych przyczyn jest brak ekspozycji na światło słoneczne, co sprawia, że wybory dokonywane przy stole są jeszcze większe ważny. Witamina D to mikroelement występujący w niewielkich ilościach w żywności: tłusty ryby (łosoś i śledź), jaja, zielone warzywa liściaste, mleko i produkty mleczne. Zbilansowana dieta, która obejmuje spożywanie tych pokarmów, jest zatem wystarczająca w celu spełnienia minimalnych wymagań. Jeśli jednak osoby starsze spędzają bardzo mało czasu Na zewnątrz mogą znaleźć się w stanie hipowitaminozy.

Dzięki większej podaży aminokwasów egzogennych, białka zwierzęce mają większe działanie ochronne przed utratą masy mięśniowej i siły niż roślinne białka. Oznacza to, że mięso powinno być spożywane 2-3 razy w tygodniu, białe mięso jest zdrowsze niż czerwone mięso, a spożycie wędlin i wędlin powinno być ograniczać się do wyjątkowych przypadków. Jednocześnie ważne jest, aby dieta osoby starsze gwarantują odpowiednie spożycie ryb, kwasów omega-3, mleka i produktów mlecznych, szczególnie w odniesieniu do wapnia i witaminy D oraz roślin strączkowych, które w połączeniu ze zbożami stanowią doskonałe pojedyncze danie zarówno na lunch, jak i kolację.