

# ALIMENTAZIONE GERIATRICA

La malnutrizione, la disidratazione e l'obesità sono problemi comuni tra gli anziani che richiedono strategie mirate a garantire la nutrizione e l'idratazione ottimali. Si consiglia uno screening regolare per identificare i rischi di malnutrizione e un approccio integrato che includa interventi nutrizionali, supporto individuale e monitoraggio costante.



## Indicazioni pratiche:

1. Chiedi al medico VALUTARE IL TUO STATO NUTRIZIONALE attraverso TEST DI SCREENING
2. Consulta il NUTRIZIONISTA per una valutazione personalizzata delle tue esigenze nutrizionali.
3. Consuma cibi ricchi di nutrienti come frutta, verdura, cereali integrali (riso integrale, avena, farro, orzo integrale) e proteine magre (petto di pollo, pesce, uova e tufo).
4. Non limitare eccessivamente alcuni alimenti, goditi una varietà di cibi per garantire un apporto nutrizionale completo.
5. Meglio evitare diete dimagranti. Tuttavia, se fosse necessario, consulta un professionista per una dieta bilanciata e sostenibile.
6. Bevi almeno 1,6 litri di acqua al giorno, preferendo anche tè, brodi e frutta ad alto contenuto di acqua.
7. Assicurati un'alimentazione varia, ricca, completa secondo il modello della Dieta Mediterranea così da dare al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.
8. Mangia alimenti ricchi di fibre come verdure, frutta, legumi e cereali integrali per la salute dell'intestino.

## Organizza il tuo piatto così:

1/3 piatto di verdura cruda e cotta di tutti i colori e di stagione, 1/3 di piatto con cereali integrali (vedi sopra) ed 1/3 di piatto di un alimento proteico (carne, pesce, uova, formaggi, affettati, legumi) e condisci con olio extravergine di oliva sempre crudo.

Questi suggerimenti possono aiutarti a mantenere una dieta equilibrata e nutriente per promuovere la tua salute e il benessere generale. Consulta sempre un professionista della salute per una consulenza personalizzata.