



ITALIANI SEMPRE PIÙ LONGEVI: LA DIETA GIUSTA È QUI

di SAMANTHA BIALE *

Con l'avanzare dell'età arriva la saggezza che permette di affrontare la vita con più "filosofia", ma le esigenze del corpo cambiano. **In questa delicata fase della vita, l'alimentazione giusta può davvero fare la differenza.** Quali sono i cibi adatti per conservare una buona salute e quali invece i nemici del benessere? Scopriamolo.

Con il 6,5% di ultraottantenni, pari a 3,9 milioni di persone (1), **noi italiani siamo in cima alla lista dei popoli più longevi d'Europa.** Ed è un dato che ci deve rendere felici perché si tratta di un trend in crescita: solo dieci anni fa eravamo secondi, dopo la Svezia. A confermare "personalmente" il dato c'è un'adorabile signora piemontese di 116 anni - Emma Morano - la persona più anziana d'Europa. Vive a Verbania nella sua casa e, da quando un medico le disse che soffriva di anemia, la sua dieta è sempre stata la stessa: tre uova crude al giorno, diventate due negli ultimi anni. Facendo quattro conti, negli ultimi 100 anni ne avrebbe mangiate almeno 100mila! Il resto del menu è semplice: un po' di carne macinata cruda, un piatto di pastina in brodo e una banana.

* nutrizionista-diet coach e giornalista

02 GENERAZIONE **YOUNG OLD** ALLA RISCOSSA | GLI **ITALIANI** TEMONO DI PERDERE LUCIDITÀ, MENTRE I **GIAPPONESI** SI PREOCCUPANO PER I MUSCOLI! | GLI ANZIANI DI OGGI ALLENANO LA **MENTE** E MENO IL **FISICO!**

03 PER CONSERVARE IL **CERVELLO** EFFICIENTE SERVONO I **LATTICINI** | TERZA ETÀ E **CORRETTA ALIMENTAZIONE**: FONDAMENTALE! | OCCHIO A NON FARSI MANCARE LA **GIUSTA DOSE DI PROTEINE...**

04 **LATTICINI, FRUTTA E VERDURA** AUMENTANO **L'ASPETTATIVA DI VITA?** | **SARCOPENIA**: LA PREVENZIONE È POSSIBILE

05 **LA DIETA TIPO PER 7 GIORNI**

GENERAZIONE YOUNG OLD ALLA RISCOSSA

Casi eccezionali a parte, nel nostro Paese la vita media è comunque alta: 85 anni per le donne e 80 per gli uomini, **di poco inferiore a quella del Giappone, la nazione più longeva del mondo.** In Italia, una persona su cinque ha più di 65 anni e ci sono 154 anziani ogni 100 giovani. Per questo, si incomincia a parlare di **young old**, un fenomeno demografico che rende necessario ridefinire non solo le età della vita, ma anche i **parametri del benessere.** I dati scientifici rivelano che **la durata e la qualità della vita dipendono solo per il 30% dalla genetica. Il 70% è dato dagli stili di vita e dall'ambiente.** Morale? Invecchiare in buona salute dipende molto da noi!

GLI ITALIANI TEMONO DI PERDERE LUCIDITÀ, MENTRE I GIAPPONESI SI PREOCCUPANO PER I MUSCOLI!

Secondo una recente indagine internazionale di GfK che ha coinvolto oltre 22.000 persone di 17 paesi (6), i **cinque disturbi fisici legati all'invecchiamento che preoccupano maggiormente** sono l'indebolimento della vista, la perdita di memoria o lucidità mentale, la mancanza di energia, la difficoltà ad essere autosufficienti e la perdita della capacità di camminare o guidare. **In Italia, le cose sono leggermente diverse:** la nostra preoccupazione primaria sembra essere più che altro **la perdita della memoria e della lucidità mentale.** Tra uomini e donne non mancano le differenze: subito dopo le condizioni fisiche che impensieriscono tutti, gli uomini - per esempio - si preoccupano più delle donne di **perdere il desiderio sessuale** (22% contro 10%) mentre le donne sono più preoccupate delle rughe (22% contro il 5% degli uomini). Caso curioso, ma meritevole di attenzione, è il Giappone dove, tra i primi posti della lista c'è anche la **perdita di tono muscolare.** Questo timore non è stato rilevato in nessun altro paese ma, come vedremo, andrebbe tenuto in seria considerazione.

GLI ANZIANI DI OGGI ALLENANO LA MENTE E MENO IL FISICO!

Si è detto che gli italiani temono di perdere l'efficienza mentale, ma i dati disponibili dovrebbero rassicurarci. Sono, infatti, ormai lontani i tempi in cui i nonni strabuzzavano gli occhi di fronte a parole come Facebook, smartphone e tablet! La terza età si sta adeguando, fosse anche solo per stare al passo con figli e nipotini che, si sa, comunicano meglio in 'modalità tecnologica'. Risultato? **Nel corso dell'ultimo decennio, gli anziani hanno acquisito una mente più elastica, ma stanno peggiorando sul fronte fisico.** Lo conferma uno studio tedesco condotto dall'International Institute for Applied Systems Analysis (Iiasa) e pubblicato sulla rivista *Plos One* (2) che ha valutato le funzioni cognitive, la forma



fisica e la salute mentale di un campione rappresentativo di donne e uomini ultra-cinquantenni. Confrontando i risultati ottenuti nel 2006 con quelli del 2012, è emerso che le funzioni cognitive sono migliorate in maniera significativa. In media, **i risultati dei test cognitivi degli ultra-cinquantenni di oggi corrispondono a persone di 4-8 anni più giovani!** La forma fisica, invece, appare peggiorata, in particolare tra gli uomini tra i 50 e i 64 anni, con basso livello di istruzione. Colpa, probabilmente, dello stile di vita divenuto via via sempre più sedentario: **tablet e dispositivi multimediali potenziano le abilità cognitive, ma purtroppo rubano tempo all'attività fisica.** Da questo punto di vista, il parallelo tra anziani e ragazzi "sempre connessi" è più che mai realistico.

PER CONSERVARE IL CERVELLO EFFICIENTE SERVONO I LATTICINI

Secondo i ricercatori della University of Kansas Medical Center (5), esiste un legame tra il consumo di latte e i livelli di glutazione, uno degli antiossidanti più potenti prodotti dall'organismo.

I livelli di glutazione nel cervello dei partecipanti allo studio sono stati monitorati attraverso le scansioni cerebrali e poi confrontati con la dieta seguita nei giorni precedenti: i partecipanti che avevano bevuto latte hanno mostrato più alti livelli di glutazione, fondamentale per prevenire lo stress ossidativo e il danno causato dalle sostanze reattive prodotte durante i normali processi metabolici nel cervello.

I prodotti lattiero-caseari sono considerati favorevoli al buon funzionamento del cervello poiché forniscono proteine (caseina e siero di latte) che agiscono in sinergia, promuovendo, appunto, la formazione di glutazione. Nelle persone anziane, in particolare, c'è una relazione tra le porzioni di latte e la concentrazione di glutazione nel cervello.

TERZA ETÀ E CORRETTA ALIMENTAZIONE: FONDAMENTALE!

La terza età è una fase di vita particolare anche dal punto di vista strettamente nutrizionale perché, con il passare degli anni, le esigenze dell'organismo cambiano: già a partire dai 40 anni, il fabbisogno giornaliero di calorie diminuisce gradualmente di circa il 5% ogni 10 anni, sino ai 60 anni d'età.

Dai 60 ai 70 anni, la necessità calorica scende ulteriormente del 10%, e un'altra riduzione del 10% avviene dopo i 70 anni. In pratica, il fabbisogno calorico giornaliero nell'anziano è in media di 700 calorie inferiore rispetto a quello che aveva da giovane. Responsabili di queste modificazioni fisiologiche sono il rallentamento progressivo del metabolismo basale e la diminuzione della muscolatura scheletrica, ancor più evidenti se si riduce l'attività fisica o lo stile di vita diventa più sedentario. Limitarsi a mangiare meno e conservare il peso forma non è però sufficiente.

È fondamentale entrare nel merito della qualità della dieta, assicurando le corrette proporzioni tra macronutrienti (15% proteine, 60% carboidrati e 25% grassi) e micronutrienti, come vitamine e minerali. Negli anziani mantenere questo equilibrio non è sempre facile per diverse cause che vanno dal basso reddito alla scarsa possibilità o motivazione a cucinare sino ai problemi dentali che rendono difficile la masticazione di alcuni alimenti basilari. Risultato? Pesce, latticini, verdura e frutta non sono presenti con regolarità sulla tavola, senza la consapevolezza che ciò può influire negativamente sullo stato di salute.

I NUTRIENTI CHE "APRONO" LA MENTE

Nel cervello ci sono oltre 100 miliardi di neuroni collegati tra loro tramite una rete di 160 mila chilometri di fibre nervose, che ci permettono di comunicare, ragionare, analizzare, ricordare. Perché questo processo possa avvenire, servono alcune sostanze mediatrici che l'organismo sintetizza partendo da alcuni componenti alimentari.

Tra queste ce ne sono tre fondamentali che abbondano proprio nei latticini:

- » **TRIPTOFANO** (formaggi freschi e stagionati, pesce azzurro, banane, ananas, fichi),
- » **TIROSINA** (latticini, carni, legumi, semi oleosi),
- » **VITAMINA B6** (arachidi, latte, banane, patate).

OCCHIO A NON FARSI MANCARE LA GIUSTA DOSE DI PROTEINE...

Il fabbisogno proteico resta costante per tutta la vita ed è rappresentato dal 15% circa delle calorie giornaliere. Un questionario sulle fonti di proteine consumate e la relativa frequenza è stato inviato, tra giugno 2013 e gennaio 2015, a un migliaio di inglesi di età superiore ai 65 anni. Ne è risultato che, purtroppo, le proteine sono spesso un tallone d'Achille per molti anziani che ne consumano quantità inadeguate rispetto alle raccomandazioni. Ecco le ragioni di tali preferenze:

- la diminuzione del consumo di carne è principalmente legata al fatto che è considerata un alimento costoso e non sempre facile da masticare. A questo si aggiungono i fattori relativi alle raccomandazioni mediche che suggeriscono moderazione;
- grande assente il pesce, sia per motivi di costo e di difficile preparazione sia per paura di un'eventuale intossicazione alimentare che può avere gravi conseguenze su un organismo fragile. Per questo, è consumato principalmente dalla popolazione anziana più istruita e benestante;
- le uova incontrano meno ostacoli: sono considerate convenienti, facili da cucinare e da masticare;
- i latticini sono molto apprezzati per il loro gusto particolare e intenso (con l'invecchiamento si assiste spesso all'alterazione degli organi di senso) e consentono una facile masticazione grazie alla vasta gamma di formaggi morbidi. Il loro consumo è più alto quando gli anziani non vivono da soli per cui il frigo contiene spesso latte e dessert. Lo yogurt è particolarmente apprezzato perché più digeribile del latte e, tra l'altro, contribuisce al mantenimento della flora batterica intestinale.

LATTICINI, FRUTTA E VERDURA AUMENTANO L'ASPETTATIVA DI VITA?

L'importanza delle indicazioni nutrizionali che suggeriscono un consumo adeguato di alcuni gruppi alimentari, a iniziare da latticini, frutta, verdura e cereali, è stata oggetto di vari studi di popolazione.

La maggior parte ha dimostrato gli **effetti favorevoli sia sul rischio di sviluppo di malattie croniche (cardiovascolari e tumorali in primis), sia sulla mortalità**. Tra questi c'è una recente ricerca francese (4) che ha analizzato un campione di 960 uomini di età superiore a 45 anni, reclutati tra il 1995 e il 1997, di cui è stato raccolto il diario alimentare e di stile di vita per tre giorni successivi. Dopo circa 15 anni, sono stati registrati 150 decessi di cui il 50% di cancro e malattie cardiovascolari. **Tra le abitudini alimentari rilevate, sono risultate predittive di un minor rischio di mortalità un'assunzione oltre la media di latte (-39% per chi consumava più di un bicchiere al giorno), il consumo di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (-32%) e un moderato consumo (1 porzione al giorno) di yogurt e cottage cheese, ma anche di altri formaggi (2 porzioni) e pane (5 porzioni)**. Questi risultati dimostrano che una dieta varia e moderata, che comprende anche una giusta quantità di latticini, è associata con **l'aspettativa di vita più lunga**.

Anche per quanto riguarda i **minerali**, i prodotti lattiero-caseari offrono un contributo importante: permettono il raggiungimento dell'assunzione raccomandata di **magnesio** e di **fosforo**, entrambi fondamentali per **l'assimilazione del calcio**. I formaggi stagionati, in particolare, forniscono buone quantità di **zinco**, minerale chiave per l'efficienza del **sistema immunitario**.

SARCOPENIA: LA PREVENZIONE È POSSIBILE

All'inizio si è detto che, in Giappone, una delle preoccupazioni relative all'età avanzata è la perdita di massa muscolare. E non si tratta di un timore immotivato poiché **la sarcopenia coinvolge, in Italia, circa 5 milioni di anziani**. Si tratta di una sindrome geriatrica che porta una diminuzione progressiva e generalizzata della massa e della forza muscolare, **causando disabilità fisica e ridotta qualità di vita**. Sebbene sia stata a lungo considerata una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento, in realtà **è favorita anche da alcuni fattori di rischio, come l'alimentazione inadeguata e lo scarso movimento**. Una strategia che combina attività fisica e **proteine di alta qualità nutrizionale** aiuta a mantenere/migliorare la massa muscolare, come confermato dagli studi presentati al Congresso mondiale di Osteoporosi e Malattie Osteoporotiche Articolari (IOF WCO-ESCEO-14-17 aprile 2016) da cui arrivano le seguenti raccomandazioni.

» QUANTE PROTEINE?

Sono consigliate **1,2-1,5 g per kg di peso corporeo al giorno, quindi un po' di più rispetto alle esigenze standard**. Con l'avanzare dell'età, infatti, la quantità di proteine necessarie per innescare la sintesi proteica è maggiore.

» QUALI PROTEINE?

Le proteine devono essere di **alta qualità**, ricche di leucina (un aminoacido che stimola la sintesi proteica) e caratterizzate da un rapido assorbimento. **Le proteine di latte e latticini sono le più interessanti da questo punto di vista perché caratterizzate da un assorbimento veloce che induce, a sua volta, un picco elevato di aminoacidi nel sangue**. Il siero di latte, inoltre, è la fonte più ricca di leucina.

» QUANDO ASSUMERLE?

Due sistemi hanno dimostrato la loro efficacia, ma non sono ancora stati confrontati: da una parte c'è il carico di proteine (70-80%) **concentrato in uno dei pasti principali**, e, dall'altra, c'è la **distribuzione equilibrata con 25-30 g ai pasti principali** (più fattibile nella pratica). In tutti i casi, per potenziarne l'effetto, **è importante che le proteine vengano assunte dopo una sessione di attività fisica**.

Le sieroproteine del latte si sono rivelate migliori sulla sintesi proteica rispetto alle proteine della soia (7).



LA DIETA TIPO PER 7 GIORNI

Il menù che segue si ispira ai concetti chiave della **dieta mediterranea**, che garantisce salute ed efficienza mentale.

Una sana alimentazione costituisce una po-
lizza semplice ed efficace per **contrastare
il naturale processo di invecchiamento
di tutto l'organismo**.

LUNEDÌ

Colazione: caffelatte; 4 fette biscottate integrali con miele

Pranzo: pizzoccheri con verza saltata in padella e un fiocco di burro a crudo; finocchi gratinati con una besciamella leggera a base di latte intero e 1 cucchiaino di Parmigiano Reggiano; macedonia

Cena: orata al cartoccio con pomodorini, capperi e due cucchiaini di pinoli; zucchine trifolate con prezzemolo, aglio e olio evo; pane integrale; 2-3 fichi

MARTEDÌ

Colazione: caffelatte; pane integrale con 1 cucchiaino di miele; 5-6 prugne secche

Pranzo: penne condite con ricotta, olio evo e un pizzico di origano; insalata di pomodori e fagiolini lessati; mirtilli o frutti di bosco

Cena: minestrone con cereali e legumi; 2 uova in frittata con erbe a piacere; carote e broccoli al vapore

MERCOLEDÌ

Colazione: tè al limone; 1 fetta di crostata

Pranzo: 1 piatto di cuscus vegetale; carote alla julienne con olio e limone

Cena: tacchino alla griglia con curcuma; insalata mista con 20 g di noci; pane integrale

GIOVEDÌ

Colazione: cappuccino; 5 frollini ai cereali integrali

Pranzo: ravioli di spinaci e ricotta con burro a crudo e salvia fresca; insalata di finocchi crudi e spicchi di arancia conditi con olio evo, sale e pepe; 1 mela

Cena: pesce spada al limone e pepe; spinaci al vapore o lessi conditi con limone e olio evo; pane integrale; 2-3 susine

VENERDÌ

Colazione: 1 tazza di yogurt bianco; 1 fetta di pane alle noci con un velo di miele

Pranzo: zuppa di verdure, orzo e ceci; 1 bruschetta al pomodoro (pane pugliese, pomodoro a cubetti piccoli, origano e olio evo); 1 cachi

Cena: zuppa di pesce; 2 crostini di pane tostato; insalata di verdure crude miste a piacere con olio evo, limone e 10 g di pinoli; 1 pera



SABATO

Colazione: caffelatte con 4-5 cucchiaini di muesli al naturale con frutta secca

Pranzo: sfornato di patate, porri e carciofi con Grana Padano; pomodori affettati conditi con olio evo, origano e sale; frutti di bosco

Cena: 1 pizza margherita oppure salmone grigliato guarnito con basilico; contorno di patate e broccoli; macedonia

DOMENICA

Colazione: frullato con latte parzialmente scremato o intero; 1 mela bio con la buccia; 1 banana

Pranzo: caprese di pomodori e mozzarella condita con olio evo e origano; pane integrale; 1 fetta di ananas

Cena: pasta al sugo di pesce; sfornato di broccoli o altra verdura mista (mettendo in forno la verdura tagliata fine, latte intero, pangrattato e grana padano); macedonia



L'Attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

BIBLIOGRAFIA

1. Rapporto Eurostat sugli «anziani» nell'Unione europea.
2. Population Aging at Cross-Roads: Diverging Secular Trends in Average Cognitive Functioning and Physical Health in the Older Population of Germany – 31 August 2015 <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0136583>
3. K.M.Appleton. Barriers to and Facilitators of the Consumption of Animal-Based Protein-Rich Foods in Older Adults. *Nutrients*, 2016, 8, 187, 20p. Doi : 10.3390/nu8040187
4. Bongard V, Arveiler D, Dallongeville J, Ruidavets JB, Wagner A, Simon C, Marécaux N, Ferrières J. *Eur J Clin Nutr*. 2016 Mar 2. doi: 10.1038/ejcn.2016.19.
5. In-Young Choi, Phil Lee, Douglas R Denney, Kendra Spaeth, Olivia Nast, Lauren Ptomey, Alexandra K Roth, Jo Ann Lierman, e Debra K Sullivan - *Am J Clin Nutr* 2015 101: 287-293;
6. www.gfk.com/global-studies/global-study-overview/
7. Yang Y et al. *Nutrition & Metabolism* 2012, 9:57.

www.lattendibile.it

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.

Scarica la nuova app



Il Comitato Scientifico

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(coordinatore S&D alla Commissione Agricoltura e Sviluppo rurale del Parlamento europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**