

# **RISTORAZIONE PER LE PERSONE NELLE STRUTTURE PROTETTE.**

**ANNA LISA SIVILIA - DIETISTA CAMST. SOC.COOP. A.R.L.**

**LABORATORI SEMINARIALI - LENDINARA, 04 MAGGIO 2018**



**// L'anziano sano e fisicamente attivo non ha motivo di cambiare le sue abitudini alimentari, ma semmai di adeguarle, quantitativamente, alle ridotte richieste di base e quindi al minor costo energetico dei consumi vitali. Soltanto la forzata sedentarietà o la presenza di una patologia richiedono degli accorgimenti dietetici particolari... //**

E. Del Toma



# FATTORI FISIOLOGICI DA CONSIDERARE

- PERDITA DELLA MASSA MUSCOLARE ATTIVA
- DIMINUZIONE DEL METABOLISMO BASALE
- DECLINO DELLE ATTIVITA' FISICHE
- RIDUZIONE DEL SENSO DEL GUSTO E DELL'OLFATTO
- RIDUZIONE DELLE SECREZIONI E DELLA MOTILITA' DELL'APPARATO DIGERENTE
- RIDUZIONE DELL'ASSORBIMENTO DEI NUTRIENTI
- DIFFICOLTA' DI MASTICAZIONE E/O DEGLUTIZIONE

# FATTORI EMOTIVI E SOCIALI DA CONSIDERARE

- ISOLAMENTO, SOLITUDINE, SENSAZIONE DI ABBANDONO
- DEPRESSIONE, PERDITA DEL DESIDERIO DI MANGIARE E STARE CON GLI ALTRI (INAPPETENZA, ANORESSIA)
- DIFETTI DI MEMORIA
- FRAGILITA' EMOTIVA
- CADUTA DEGLI INTERESSI

# ATTENZIONE!!



- FATTORI FISIOLGICI

- FATTORI EMOTIVI E SOCIALI



INDIVIDUO FRAGILE



# PARTIAMO DALLE BASI...



LARN - LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO PER LA POPOLAZIONE ITALIANA: ENERGIA.  
 FABBISOGNO ENERGETICO MEDIO (AR) IN ETÀ GERIATRICA. (2014)

Statura	Peso corporeo	MB	FABBISOGNO ENERGETICO (kcal/die) PER UN LAF DI:			
			1,40	1,50	1,60	1,75
(m)	(kg)	(kcal/die)				
<b>Maschi 60-74 anni</b>						
1,50	50,6	1300	1820	1950	2080	2280
1,60	57,6	1380	1940	2080	2220	2420
1,70	65,0	1470	2060	2210	2360	2580
1,80	72,9	1570	2190	2350	2510	2740
<b>Maschi ≥75 anni</b>						
1,50	50,6	1240	1740	1870	1990	2180
1,60	57,6	1300	1820	1950	2080	2280
1,70	65,0	1360	1910	2050	2180	2390
1,80	72,9	1430	2000	2150	2290	2500

LARN - LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO PER LA POPOLAZIONE ITALIANA: ENERGIA.  
 FABBISOGNO ENERGETICO MEDIO (AR) IN ETÀ GERIATRICA. (2014)

Statura	Peso corporeo	MB	FABBISOGNO ENERGETICO (kcal/die) PER UN LAF DI:			
			1,40	1,50	1,60	1,75
(m)	(kg)	(kcal/die)				
<b>Femmine 60-74 anni</b>						
1,50	50,6	1150	1610	1730	1850	2020
1,60	57,6	1220	1700	1830	1950	2130
1,70	65,0	1290	1800	1930	2060	2250
1,80	72,9	1360	1900	2040	2170	2380
<b>Femmine ≥75 anni</b>						
1,50	50,6	1120	1570	1680	1790	1960
1,60	57,6	1190	1660	1780	1900	2080
1,70	65,0	1260	1760	1890	2020	2210
1,80	72,9	1340	1870	2010	2140	2340



# CRITERI DI ELABORAZIONE DEL MENU': LA TEORIA

- VALUTAZIONE DEL FABBISOGNO ENERGETICO SULLA BASE DEI LARN E DELL'ATTIVITA' FISICA CONSERVATA
- VALUTAZIONE DELLA QUOTA PROTEICA, LIPIDICA E GLUCIDICA
- VALUTAZIONE DELLA QUALITA' LIPIDICA (QUANTI ACIDI GRASSI MONOINSATURI, SATURI E POLINSATURI, COLESTEROLO)
- VALUTAZIONE DELL'APPORTO DI FIBRA
- VALUTAZIONE DEL FABBISOGNO IDRICO, DI VITAMINE E MINERALI.

# CRITERI DI ELABORAZIONE DEL MENU': IN PRATICA

- PREFERIRE PIATTI SEMPLICI, DI FACILE DIGERIBILITA', DI CONSISTENZA MORBIDA
- LIMITARE L'UTILIZZO DEL BURRO E DELLA MARGARINA A FAVORE DI UN MAGGIORE USO DI OLIO E.V.O.
- LIMITARE L'USO DEL SALE PREFERENDO ERBE AROMATICHE E SPEZIE
- PREFERIRE METODI DI COTTURA SEMPLICI E CON POCHI CONDIMENTI (VAPORE, PIASTRA, CARTOCCIO...)
- TENERE LE PIETANZE SEPARATE FRA LORO NEL PIATTO, EVITANDO MESCOLANZE
- CURARE LA PRESENTAZIONE DEL PIATTO

# CRITERI DI ELABORAZIONE DEL MENU': FREQUENZE SETTIMANALI



## PRIMI

PASTA/GNOCCHI/RISO 7 VOLTE

PASTA RIPIENA 2 VOLTE

POLENTA 2/3 VOLTE

MINESTRE/BRODI/PASSATI 5 VOLTE

MINISTRA DI LEGUMI 2 VOLTE



## SECONDI

CARNE BIANCA / ROSSA 5 VOLTE

PESCE 3 VOLTE (IN SCATOLA MAX 1 VOLTA)

UOVA 2 VOLTE

AFFETTATI 2 VOLTE

FORMAGGI 3 VOLTE



## CONTORNI E VARIE

VERDURE COTTE E CRUDE 14/21 VOLTE

PATATE O PURE' 5 VOLTE (POSSIBILMENTE  
ABBINATO ALLE MINESTRE)

PIATTO TIPICO 1 VOLTA

DOLCE/GELATO O YOGURT 5 VOLTE

PANE 14 VOLTE

FRUTTA FRESCA O MACEDONIA 14 VOLTE

# DOPO LA TEORIA... DIAMO UN'ANIMA AL MENU'

- IL VALORE NUTRIZIONALE DEI PIATTI E LA PERFETTA PIANIFICAZIONE DELLE FREQUENZE RAPPRESENTANO UN PUNTO DI PARTENZA PER CREARE UN BUON MENU', TUTTAVIA DA SOLI NON SONO SUFFICIENTI,
- ALL'INTERNO DEL MENU' VANNO INSERITI, NEI LIMITI DEL POSSIBILE, I PIATTI PREFERITI DEI COMMENSALI, PERCHE' OGNUNO DI LORO, ALMENO UNA VOLTA POSSA RITROVARE UN SAPORE FAMILIARE.
- NELLA MAGGIOR PARTE DELLE PERSONE È IL CIBO A RIEVOCARE LA FAMIGLIA, L'INFANZIA, GLI AFFETTI DEL PRESENTE E DEL PASSATO.
- PASTA E FAGIOLI, POLLO ARROSTO, POLPETTONE, POLENTA, PANE CASARECCIO, TORTA AL CIOCCOLATO... NON SONO SEMPLICI PIATTI, SONO COMFORT FOOD, CIBI CHE NON NUTRONO SOLO IL CORPO MA ANCHE L'ANIMA!

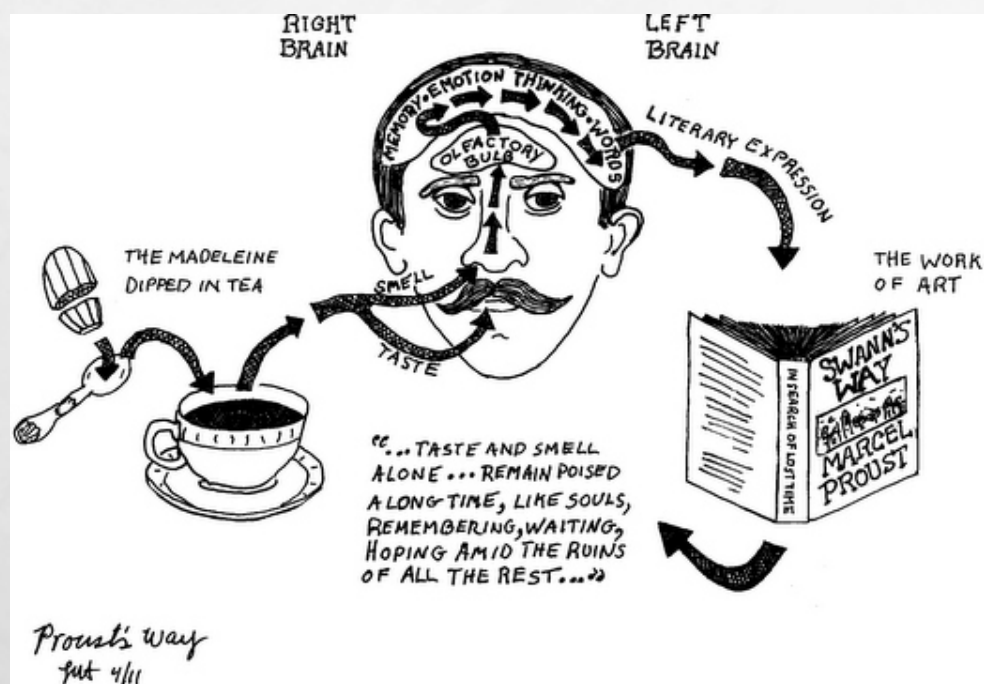
**“ Il cibo dell’anima, come quel divano comodo che non puoi buttare, sul quale passare del tempo da soli, accoccolati con chi si ama, seduti a chiacchierare con gli amici per condividere un momento piacevole. ”**

Ilaria Mazzarotta

# COMFORT FOOD, IL CIBO DELL'ANIMA



# COMFORT FOOD, IL CIBO DELL'ANIMA



- IL CIBO PERDE IL SUO SENSO PIÙ STRETTO DI ALIMENTO E DIVENTA LA RICERCA DI UN MOMENTO PERDUTO, DI UN ATTIMO PASSATO CHE, GRAZIE AL GUSTO, TORNA ALLA MENTE. UN SAPORE CON IL POTERE DI EVOCARE IL PASSATO.



UNA SERA D'INVERNO, APPENA RINCASATO, MIA MADRE ACCORGENDOSI CHE AVEVO FREDDO, MI PROPOSE DI PRENDERE, CONTRO LA MIA ABITUDINE, UN PO' DI TÈ. DAPPRIMA RIFIUTAI, POI, NON SO PERCHÉ, MUTAI PARERE. MANDÒ A PRENDERE UNO DI QUEI DOLCI CORTI E PAFFUTI, CHIAMATI MADDALENE (...) E POCO DOPO, SENTENDOMI TRISTE PER LA GIORNATA CUPA E LA PROSPETTIVA DI UN DOMANI DOLOROSO, PORTAI MACCHINALMENTE ALLE LABBRA UN CUCCHIAINO DEL TÈ NEL QUALE AVEVO LASCIATO INZUPPARE UN PEZZETTO DELLA MADDALENA. MA APPENA LA SORSATA MESCOLOATA ALLE BRICIOLE DEL PASTICCINO TOCCÒ IL MIO PALATO, TRASALII, ATTENTO AL FENOMENO STRAORDINARIO CHE SI SVOLGEVA IN ME. UN DELIZIOSO PIACERE M'AVEVA INVASO, ISOLATO, SENZA NOZIONE DI CAUSA. E SUBITO, M'AVEVA RESO INDIFFERENTI LE VICISSITUDINI, INOFFENSIVI I ROVESCII, ILLUSORIA LA BREVITÀ DELLA VITA...NON MI SENTIVO PIÙ MEDIOCRE, CONTINGENTE, MORTALE. DA DOVE M'ERA POTUTA VENIRE QUELLA GIOIA VIOLENTA ? SENTIVO CHE ERA CONNESSA COL GUSTO DEL TÈ E DELLA MADDALENA. MA LO SUPERAVA INFINITAMENTE (...) ALL'IMPROVVISO IL RICORDO È DAVANTI A ME. IL GUSTO ERA QUELLO DEL PEZZETTO DI MADDALENA CHE A COMBRAY, LA DOMENICA MATTINA, QUANDO ANDAVO A DARLE IL BUONGIORNO IN CAMERA SUA, ZIA LEONIA MI OFFRIVA DOPO AVERLO INZUPPATO NEL SUO INFUSO DI TÈ O DI TIGLIO...

(MARCEL PROUST, *DALLA PARTE DI SWANN*)



# COMFORT FOOD... OGNUNO HA IL SUO!

Che sia per compensare un vuoto o un disagio, per rinfrancarci da una giornata difficile, per appagare un desiderio insoddisfatto o per ricordare momenti passati, la ricerca di un sapore che soddisfi queste esigenze è comune in molti di noi.

Non è sempre il piatto elaborato, a volte è la tazza di latte o la fetta di pane con la cioccolata o forse un semplice piatto di pasta al burro a riportare alla luce ricordi e sensazioni legati strettamente alla storia di ognuno di noi, dalla culla alla vita adulta.



# COMFORT FOOD... OGNUNO HA IL SUO!

