

esplicare un ruolo protettivo nell'insorgenza di ogni tipo di demenza, compreso il morbo di Alzheimer, al contrario di alimenti contenenti acidi grassi o idrogenati e colesterolo.

Una dieta ad elevato contenuto calorico e ricca in *junk food* è stata infatti associata ad un maggior rischio anche in pazienti giovani con segni di declino cognitivo precoce.

Si sottolinea inoltre come ***l'attività fisica regolare*** e' uno strumento primario nella prevenzione di ***ogni tipo di demenza***.

COME COMPORTARSI QUINDI?



Chiedi di partecipare al **PROGETTO ANZIANI** e riceverai tutti i consigli utili e **personalizzati** per la tua salute psicofisica. **Per una consulenza personalizzata contatta la nostra**

dietista **Dott.ssa Rebecca Regnoli** specializzata in dietetica e nutrizione applicata all'attività sportiva.

Possibilità di pacchetti dieta + visite di controllo che permettono di risparmiare oltre al 15% solo per gli iscritti al progetto.

Progetto Anziani Dott. Bagnoli 02 97164195 (lasciare un messaggio con proprio recapito telefonico);

Progetto Anziani – dietoterapia Dott.ssa R.Regnoli cell. : 3386003318

ADERISCI SUBITO AL PROGETTO OVER 65, PERCHÉ'...



PROGETTO ANZIANI Dietoterapia



RESTARE GIOVANI E' QUESTIONE DI TESTA

O.De Ladoucette

Il programma si fonda sull'individuazione e lo sviluppo di quelle capacità e potenzialità del soggetto che coincidono con i migliori stili di vita per contrastare il decadimento cognitivo e la performance psicofisica. Poiché ormai, molti studi e l'esperienza clinica sviluppata sull'osservazione e la cura della popolazione in questa fase della vita, dimostrano che, la senilità può essere vissuta serenamente seguendo gli adeguati stili di vita. Tale progetto vuole mettere a disposizione di coloro che parteciperanno, gli strumenti per percorrere un felice percorso attraverso il monitoraggio delle proprie capacità cognitive e dei suggerimenti personalizzati sull'alimentazione, l'attività fisica, le attività intellettive e ricreative al fine di continuare a sviluppare i propri interessi senza "decalage" di prestazione e con il ritrovato o mantenuto entusiasmo grazie alla riprogrammazione individuale.

DAL PUNTO DI VITA ALIMENTARE

A cura della Dott.ssa Rebecca REGNOLI

Il termine anziano può riferirsi a due categorie di persone.

L'anziano *anagrafico in buona salute* : è una persona che segue una corretta alimentazione e pratica una buona dose di attività fisica. Ha un buono stato di salute e di efficienza fisica tenendo conto dei cambiamenti fisiologici dovuti all'età.

L'anziano *fragile*: è una persona spesso malnutrita per difetto (malnutrizione calorico-proteica o per alcuni micronutrienti). Può avere multipatologie e presenta una perdita di autonomia.

In entrambi i casi bisogna tenere conto dei possibili cambiamenti fisiologici dovuti all'età che possono interferire con lo stato nutrizionale:

- **Composizione corporea**: riduzione della massa magra e aumento di quella grassa con conseguente diminuzione del metabolismo basale. Possibile sarcopenia (perdita di forza, massa magra e performance muscolare) con conseguente disabilità fisica.
- **Alterazioni metaboliche**: come insulino-resistenza, riduzione delle scorte di glicogeno con possibili ipoglicemie, minor senso della sete con derivante disidratazione e rischio di calcoli renali.
- **Alterazioni dell'apparato digerente**: problemi dentali e di masticazione, atrofia delle ghiandole salivari, possibile disfagia, diminuzione delle secrezioni gastriche e pancreatiche con conseguente riduzione dell'assorbimento dei nutrienti, atrofia intestinale con possibile

stipsi, alterazioni della flora batterica.

- **Riduzione della massa ossea**: con possibile osteopenia o osteoporosi e rischio di fratture.
- **Uso di farmaci**: rischio di ridurre l'appetito, modifica del PH gastro-intestinale, alterato transito intestinale, minor funzione degli enzimi digestivi.

STILE DI VITA E DEMENZA

Molteplici studi hanno dimostrato la correlazione tra uno scorretto stile di vita e la comparsa di demenza.

Risulta quindi necessaria la prevenzione riducendo i fattori di rischi correlati alla comparsa di demenza come ipertensione, diabete, ipercolesterolemia e obesità.

La dieta che ha riscontrato maggiori successi in questo campo è stata la **Mediterranea** comprendente un buon consumo di *acidi grassi polinsaturi* (omega 6 e omega 3), *fibra alimentare* (in cereali integrali, legumi, frutta e verdura), *antiossidanti* (B-carotene, vitamina C, vitamina E, zinco, selenio e polifenoli) e *fitosteroli* (in legumi, frutta secca, cereali, oli vegetali, ...). Questi nutrienti sembrano

