ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE PER UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ

Manuale per l'alimentazione nella terza età

2007-2013
cooperazione territoriale europea
programma per la cooperazione transfrontaliera
Italia-Slovenia
evropsko teritorialno sodelovanje
program čezmejnega sodelovanja
Slovenija-Italija

Investiamo nel vostro futuro!
Naložba v vašo prihodnost!
www.ita-slo.eu

Progetto cofinanziato dal Fondo europeo sviluppo regionale
Projekt sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj

ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE PER UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ

Manuale per l'alimentazione nella terza età

PANGEA
TELESNA AKTIVNOST IN PREHRANA ZA KAKOVOSTNO STARANJE
ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE PER UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ

Univerzitetna založba **Annales**

ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE PER UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ.

Manuale per l'alimentazione nella terza età

Editori:	**Saša Pišot, Roberta Situlin, Mojca Gabrijelčič Blenkuš**
Autori del manuale:	**Nada Rotovnik Kozjek, Roberta Situlin, Damijan Zelenik, Mojca Gabrijelčič Blenkuš**
Responsabile del progetto PANGeA:	**Rado Pišot**
Illustrazioni:	**Saša Pišot**
Supervisione linguistica e traduzione:	**Julija, slovenska prevajalska agencija, d.o.o.**
Editore:	**Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave; Univerzitetna založba ANNALES**
Per l'editore:	**Rado Pišot**
Grafica e anteprima di stampa:	**Manca Švara (Studio Alef)**
Stampa:	**Present d.o.o.**
Tiratura:	**2000 izvodov/copie**

La presente pubblicazione e reperibile in formato elettronico all'indirizzo http://www.zrs.upr.si/monografije.

Senza l'autorizzazione scritta degli autori e dell'editore la riproduzione, la distribuzione, l'esposizione pubblica, la traduzione o la rielaborazione dell'opera degli autori o di parti di essa in qualsiasi forma ed entita, compresa la fotografia, stampa o salvataggio in forma elettronica, non sono permesse.

Progetto finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, del Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.

Il contenuto della presente pubblicazione non rispecchia necessariamente le posizioni ufficiali dell'Unione europea. La responsabilita del contenuto della presente pubblicazione appartiene agli autori.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2-053.9
613.7-053.9(035)

TELESNA aktivnost in prehrana za kakovostno staranje : priročnik o prehrani v tretjem življenjskem obdobju / [avtorji priročnika Nadja Rotovnik Kozjek ... [et al.] ; uredniki Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Roberta Situlin, Saša Pišot ; prevod Julija, slovenska prevajalska agencija]. - Koper : Univerzitetna založba Annales, 2014

Vsebuje tudi prevod, tiskan v obratni smeri: Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità

ISBN 978-961-6964-08-1
1. Rotovnik-Kozjek, Nada 2. Pišot, Saša 3. Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità
278358016

INDICE

PREFAZIONE 1 7

PREFAZIONE 2 15
Partners del progetto:.....19

RACCOMANDAZIONI PER UNO STILE DI VITA SANO NEGLI ANZIANI: 21
dai presupposti teorici all'incremento dell'attività fisica e alla preparazione di menù equilibrati.....21

Introduzione.....21
Approccio scientifico all'invecchiamento.....22
Alterazioni della composizione corporea e del metabolismo dovute all'invecchiamento.....24
Sarcopenia (riduzione della massa muscolare) 25
Iponutrizione.....26
Obesità 27
Valutazione dello stato nutrizionale.....28
Raccomandazioni nutrizionali per gli anziani.....31
Fabbisogno energetico 31
Proteine.....32
Zuccheri e fibra alimentare.....33
Grassi.....34
Vitamine e minerali.....35
Liquidi.....36

Integratori alimentari di nutrienti....37
Raccomandazioni per l'attività fisica per anziani....37
Attività fisica con un effetto significativo sulla salute degli anziani....38
ELABORAZIONE DEI MENÙ PER ANZIANI....41
Scelta degli alimenti....41
Importanza dei prodotti alimentari locali....41
Cereali e derivati....42
Frutta e verdura....42
Carne e sostituti....42
Latte e latticini....45
Grassi e alimenti grassi....45
Zucchero e alimenti dolci....46
Bevande....46
Spezie e aromi....47
Procedure sane per la preparazione dei cibi....47
MENU....49
MENU' DI PRIMAVERA....50
Menù primaverile 1....50
Menù primaverile 2....58
MENU' D' ESTATE....66
Menù estivo 1....66
Menù estivo 2....74
MENU' D'AUTUNNO....82
Menù autunnale 1....82
Menù autunnale 2....88
MENU' D'INVERNO....96
Menù invernale 1....96
Menù invernale 2....106

3. DOLCI.....116
RICETTE..... 116
3.1. DOLCE AI CEREALI E MELE..... 116
3.2 TORTA ALLE CARRUBE..... 118
3.3 STRUDEL DI RICOTTA CON CILIEGIE..... 119
3.4. DOLCE ALLE ALBICOCCHE..... 120
3.5. CREMA DI YOGURT ALLE FRAGOLE..... 121
3.6 CREMA DI RICOTTA CON MIGLIO 122
3.7 CROSTATA ALLE PESCHE 123
3.8 PERE AL CIOCCOLATO..... 125

Prefazione 1

Ben prima che l'Unione europea sottolineasse l'importanza dell'invecchiamento di qualità proclamando il 2012 "Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra le generazioni", un gruppo di esperti nel settore della kinesiologia, della salute e della nutrizione si è riunito per la progettazione condivisa di un protocollo di ricerca e di sviluppo sociale finalizzato allo studio dei fattori che contribuiscono ad un invecchiamento sano e, di riflesso, anche al miglioramento della qualità di vita negli anziani. All'incontro hanno preso parte numerosi esperti sloveni e italiani i quali hanno aderito con entusiasmo alle sfide scientifiche e sociali di uno studio sugli anziani, che si decise di denominare PANGeA - Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità. Il progetto di ricerca è stato quindi inviato a un bando per il finanziamento di progetti nell'ambito del "Programma per la cooperazione transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013". Lo studio è stato approvato e cofinanziato con le risorse messe a disposizione dal Fondo europeo di sviluppo regionale e con fondi nazionali. Le attività hanno avuto inizio a ottobre 2011. Il caso ha voluto che la prima conferenza stampa relativa al

progetto si sia tenuta nei primi giorni del gennaio 2012, e quindi proprio all'inizio dell'anno dedicato dall'Unione europea al miglioramento della qualità di vita nella terza età. Al termine di tre anni di intenso lavoro e di molteplici studi, cui hanno partecipato un gran numero di ricercatori, medici, personale sanitario e studenti, grazie anche a un'intensa collaborazione triennale con altri gruppi di ricerca e singoli esperti, possiamo ritenerci veramente soddisfatti e orgogliosi dei risultati raggiunti.

Lo studio PANGeA ormai concluso, ha portato a numerosi risultati e a interessanti conclusioni e ha inoltre posto le basi per lo sviluppo di strumenti e modalità di prevenzione, diagnosi e terapia concretamente utili a migliorare la qualità di vita della popolazione anziana. L'obiettivo del progetto è stato quello di acquisire conoscenze sullo stile di vita sano negli anziani da tradurre poi in indicazioni pratiche per la vita di tutti giorni.

La maggior parte delle attività e delle ricerche è stata svolta nell'ambito delle comunità locali in collaborazione con i centri diurni per gli anziani, le associazioni di pensionati e altri centri di aggregazione sociale per la terza età. La partecipazione della popolazione anziana da entrambe le parti del confine italo-sloveno è stata numerosa. L'interesse a partecipare si è rivelato alto e il ringraziamento per l'entità dei dati raccolti, che ci hanno permesso di ampliare le conoscenze sui processi dell'invecchiamento, va proprio a tutti.

Ringraziamo in primo luogo i volontari che hanno preso parte alle misurazioni collettive e agli altri studi del progetto PANGeA. I partecipanti, con la loro presenza alle indagini e con la messa a disposizione dei risultati ottenuti sul loro stato di salute, di attività fisica e di alimentazione, hanno generosamente contribuito a fornire informazioni che saranno utili anche alla salute delle generazioni future.

Le preparazione di un manuale di raccomandazioni sulla corretta attività fisica e sull'alimentazione sana e l'allestimento di parchi e programmi per l'attività fisica, specifici per gli anziani, realizzati nell'ambito del progetto PANGeA, contribuiranno anche in futuro al miglioramento generale dello stato di salute, al mantenimento di uno stato di benessere e alla riduzione del rischio di malattie acute e croniche nella popolazione anziana.

Le attività di ricerca svolte con lo studio PANGeA possono essere suddivise in tre filoni, principali, ciascuno dei quali ha contribuito a un notevole incremento delle conoscenze sull'invecchiamento e allo sviluppo di raccomandazioni per un corretto stile di vita e di percorsi preventivi diagnostici, terapeutici e di monitoraggio della salute negli anziani. La prima area di ricerca è stata la valutazione degli effetti di un'inattività costante protratta per 14 giorni, con riposo a letto, ininterrotto, seguita da una fase riabilitativa per il recupero delle condizioni iniziali. Altre indagini in quest'ambito

avevano portato finora a conoscenze solo incomplete sui processi e sui meccanismi di alterazione funzionale e cognitiva dell'organismo associati all'invecchiamento. Lo studio PANGeA, unico anche su scala mondiale, rappresenta la prima ricerca di questo genere condotta contemporaneamente sia su soggetti anziani, sia su giovani, per un necessario confronto. Lo studio, che ha riunito le risorse e le esperienze multisettoriali di un gruppo internazionale di esperti, ha permesso di ottenere nuove conoscenze sulle ricadute fisiche e cognitive che possono insorgere in anziani costretti a letto, a causa di infortunio o malattia, e di approfondire i meccanismi di adattamento corporeo all'immobilità e il ruolo e l'efficacia degli interventi di riabilitazione. Abbiamo inoltre esplorato metodi innovativi quali la "ginnastica" mentale, ovvero il ricorso a esercizi cognitivi con l'obiettivo di migliorare le capacità di attività fisica e elaborare programmi di riabilitazione più brevi ed efficaci per il recupero delle funzioni motorie e dell'autonomia dopo interventi chirurgici all'anca, oggi più frequenti in una popolazione sempre più anziana. La seconda area di ricerca è stata l'indagine sullo stile di vita, le capacità funzionali e le condizioni di salute di un gran numero di anziani residenti in comunità, con un buon livello di autonomia, attuata tramite misurazioni collettive. In particolare sono stati studiati diversi aspetti relativi alle aree di attività fisica, abitudini alimentari, capacità funzionali, cognitive e

motorie, composizione corporea e stato socio-demografico. Queste valutazioni ci hanno fornito un'importante panoramica sullo stato di salute degli anziani in un campione di 905 volontari di età compresa tra i 60 e gli 80 anni, residenti nell' area frontaliera tra Italia e Slovenia. Le misurazioni, organizzate come attività collettive in sedi accessibili agli anziani in termini di distanza, tempo e mezzi di trasporto, hanno permesso di ottenere un gran numero di risultati unici, utili allo sviluppo di indicazioni pratiche sullo stile di vita e alla messa a punto di programmi, di intervento per la salute degli anziani. Lo studio PANGeA, unica indagine epidemiologica condotta in una vasta regione internazionale in anziani che vivono in comunità ha rappresentato anche un'ottima occasione per dare visibilità al ruolo e al significato dell'invecchiamento di qualità nella società contemporanea.

La terza area del progetto è dedicata all'***implementazione*** delle ampie conoscenze teoriche e delle esperienze acquisite durante le varie fasi di studio, su di un piano pratico, con interventi finalizzati a migliorare la qualità di vita degli anziani. Questa è stata la nostra attività principale, durante l'ultimo anno di svolgimento del progetto.

I risultati individuali delle misurazioni sono stati restituiti ai partecipanti. Altri dati delle ricerche scientifiche saranno oggetto, nel prossimo futuro, di ulteriori pubblicazioni. I risultati più importanti del progetto sono sicuramente i

seguenti: la realizzazione di sei parchi per l'attività fisica degli anziani, nelle aree predisposte, in Italia e Slovenia; la formazione di istruttori per l'avviamento degli utenti anziani a svolgere attività fisica nei parchi; la realizzazione di corsi di attività fisica per gli utenti; l'ottimizzazione dei protocolli di fisioterapia per il trattamento di pazienti con artrosi dell'anca o altri problemi ortopedici, l'applicazione di programmi fisioterapici e la verifica della loro efficacia in uno studio clinico; una più ampia formazione di futuri istruttori di attività fisica per anziani; la produzione di materiale didattico per l'aggiornamento nei settori dell'attività motoria e dell'alimentazione degli anziani; la realizzazione di materiale didattico, di cui fa parte anche il presente manuale, con le indicazioni sull'alimentazione sana, inclusi suggerimenti e menù, con ricette di facile preparazione, e sull'attività fisica. Infine permettetemi di aggiungere alcuni spunti finali per chi deciderà di voltare pagina e iniziare uno stile di vita più sano, con una maggiore attenzione all'attività fisica e all'alimentazione sana ed equilibrata. Voglio ricordare che gli effetti del vostro impegno saranno visibili e i vostri sforzi ripagati se vi dedicherete a svolgere l'attività fisica con regolarità, solo in questo modo essere attivi diventerà un' abitudine acquisita e facile da mantenere. L'abitudine potrà poi trasformarsi anche in un piacere se vi dedicherete alle attività proposte il più possibile all'aperto, in mezzo alla natura e in compagnia di qualcuno che condivida

con voi la convinzione dell'importanza dell'esercizio fisico per la salute E non dimenticatelo: i parchi per l'attività fisica PANGeA vi aspettano!

Prof. Rado Pišot, Università del Litorale, Centro di ricerche scientifiche, responsabile del progetto PANGeA

Prefazione 2

Il miglioramento delle politiche, e delle pratiche sanitarie e delle condizioni socio-economiche generali ha portato a un incremento dell'aspettativa di vita nella popolazione di molti Paesi. Questi cambiamenti, insieme a una riduzione della natalità, hanno aumentato la percentuale di soggetti di età superiore ai 60-65 anni (OMS). L'altro lato della medaglia tuttavia mostra che tale prolungamento degli anni di vita è caratterizzato nella popolazione anziana da un incremento di patologie e di perdita di autonomia e da una ridotta qualità di vita. La ricerca scientifica ha ampiamente confermato che lo stile di vita ha un impatto rilevante sullo stato di salute. Numerosi studi hanno dimostrato che l'invecchiamento è associato a modificazioni dell'introito e del fabbisogno di nutrienti, ad alterazioni del metabolismo proteico e a ridotta attività fisica, con un più elevato rischio di sarcopenia (perdita di massa e di funzioni muscolari) anche in soggetti sovrappeso (obesità sarcopenica), di obesità e di malnutrizione. Lo sviluppo di queste condizioni è determinato da molteplici fattori, sia di tipo fisiologico, associati all'invecchiamento, sia di tipo patologico, associati a malattie

acute e croniche, più frequenti con l'avanzare dell'età. Per il progressivo invecchiamento della popolazione le cifre della malnutrizione sono destinate ad aumentare ulteriormente. Le conseguenze delle alterazioni dello stato nutrizionale tra cui disabilità, fragilità, aumento della morbilità e della mortalità e dei costi sanitari possono essere molto pesanti per gli individui, le famiglie e la società.

Queste premesse sostengono fortemente l'importanza di promuovere l'invecchiamento di qualità tramite interventi specifici sullo stile di vita degli anziani e un supporto adeguato a tutto raggio, dalla prevenzione, alla diagnosi e alla terapia.

Lo studio PANGeA, avvalendosi del lavoro integrato di esperti Sloveni e Italiani e della collaborazione dei volontari che hanno generosamente partecipato agli studi, ha permesso di valutare lo stile di vita e lo stato di salute delle popolazioni locali e di ottenere risultati utili a formulare indicazioni pratiche di nutrizione e di attività fisica per un invecchiamento di qualità, da restituire alla popolazione. Il presente manuale che ho il piacere di presentare ha proprio quest'obiettivo di divulgazione.

Sia la nutrizione, sia l'attività fisica possono migliorare le conseguenze nutrizionali, funzionali e metaboliche dell'invecchiamento. Recenti risultati di ricerche scientifiche, tra cui quelli dello studio PANGeA, hanno confermato che il fabbisogno di proteine è aumentato negli anziani, a causa

di una minore efficacia metabolica delle proteine introdotte con la dieta o per la presenza di condizioni infiammatorie, patologiche, che aumentano il catabolismo (la degradazione) delle proteine muscolari corporee. Il gruppo di studio PROT-AGE, formato da esperti (di cui ho fatto parte personalmente) di varie società scientifiche e soprattutto della Società di Medicina Geriatrica Europea (European Union of Geriatric Medicine Society, EUGMS), ha definito e pubblicato nuove indicazioni sull'apporto proteico ottimale di proteine negli anziani, che sono riportate nel presente manuale. L'introito quotidiano raccomandato è di 1-1,2 g di proteine/kg peso corporeo, superiore a quello riportato dalle linee guida nutrizionali correnti (0,8-0,9 g di proteine/kg) eguale per tutti gli adulti, senza distinzioni di età. L'introito va aumentato ulteriormente nei soggetti anziani attivi (>1,2 g/kg); inoltre per ottenere la massima efficacia metabolica a livello muscolare è opportuno includere alimenti proteici a ogni pasto. L'importanza della diffusione di queste indicazioni è sostenuta dai risultati delle indagini sullo stile alimentare della popolazione, svolte durante le misurazioni collettive dei volontari partecipanti allo studio Pangea, da cui è emerso che non tutti gli anziani raggiungono le quote d'introito proteico alimentare metabolicamente più efficaci.

Il presente manuale, scritto in modo semplice e chiaro, è rivolto soprattutto alla popolazione sana o con patologie

croniche compensate (che possono tuttavia richiedere delle modificazioni specifiche della dieta e attività fisica, secondo le indicazioni dei curanti) e non ai pazienti ospedalizzati per malattie acute.

Oltre ad alcuni brevi premesse teoriche vengono presentati dei menù che mostrano come sia possibile raggiungere un introito aumentato di proteine nei diversi pasti tramite cibi naturali, senza il ricorso a integratori. Un altro fattore di rilievo nella stesura di questi menù è che la palatabilità non è stata trascurata ma anzi enfatizzata con l'inclusione di ricette della tradizione locale, facili da preparare con ingredienti freschi, di stagione e considerando anche i costi.

Spero che questo manuale diventi uno strumento utile per un invecchiamento di qualità. Infine desidero calorosamente ringraziare tutti quelli che hanno collaborato alla realizzazione dell'ambizioso progetto PANGeA e in particolare i cittadini anziani volontari, i quali ci hanno dato prova di entusiasmo, altruismo e gradimento.

Prof. Gianni Biolo, Dipartimento di Scienze Mediche, Chirurgiche e della Salute. Università degli Studi di Trieste

I partner del progetto:

Università del Litorale, Centro di ricerche scientifiche
Università degli Studi di Trieste
Comune città di Capodistria
Comune di Kranj
Istituto nazionale della sanità pubblica
Ospedale generale di Isola
Dipartimento di Scienze e Tecnologie Biomediche,
Università degli Studi di Udine
Università di Ferrara
Dipartimento di Scienze biomediche,
Università di Padova
Comune di Ferrara

RACCOMANDAZIONI PER UNO STILE DI VITA NEGLI ANZIANI

Dai presupposti teorici all'incremento dell'attività fisica e alla preparazione di menù equilibrati

Ricerca PANGeA

Introduzione

Lo scopo dello studio PANGeA era di raccogliere nuovi dati sul nesso tra alimentazione, attività fisica e stato di salute negli anziani.

L'invecchiamento demografico è un trend globale e solo nell'Unione europea, nei prossimi cinquant'anni, il numero di persone di età superiore ai 65 anni quasi raddoppierà, passando da 85 milioni nel 2008 a 151 milioni di anziani nel 2020. Se le tendenze attuali rimarranno tali, nel periodo 2030-2035 oltre il 25% dei cittadini europei avrà più di 65 anni.

E' chiara quindi l'importanza di fornire indicazioni sull'alimentazione e sull'attività fisica elaborate in

conformità alle scoperte scientifiche recenti sui cambiamenti fisiologici, legati all'invecchiamento, e sui loro effetti sulla composizione corporea e sul metabolismo in soggetti anziani. I cambiamenti principali riguardano la perdita di massa magra, fino alla sarcopenia, l'aumento di tessuto adiposo fino all'obesità e l'iponutrizione, su base patologica, caratterizzata da perdita di massa magra e modificazioni variabili del tessuto adiposo.

Il presente manuale fornisce una sintesi di raccomandazioni per un'alimentazione sana ed equilibrata e per un'attività fisica regolare, derivate anche delle conoscenze emerse dai risultati dello studio PANGeA, adatte agli anziani e mirate a contrastare, almeno in parte, gli effetti dell'invecchiamento sulla composizione corporea.

Approccio scientifico all'invecchiamento

L'invecchiamento è un processo fisiologico caratterizzato dalla riduzione della funzionalità dell'organismo. Il processo di invecchiamento è graduale, ed è caratterizzato da modificazioni della composizione corporea con riduzione percentuale della massa corporea funzionale (massa muscolare e massa ossea) ed aumento del tessuto adiposo. Per questo motivo, con l'invecchiamento si possono sviluppare sarcopenia (con riduzione di massa e funzione muscolare) e obesità. La perdita di massa muscolare si associa a un calo

della sensibilità all'insulina. con riduzione a livello muscolare dell'effetto anabolico degli aminoacidi introdotti con le proteine della dieta e diminuzione delle sintesi proteiche. La sarcopenia inoltre determina una riduzione del fabbisogno corporeo di energia e modifica quello di alcuni nutrienti, tra cui soprattutto le proteine.

Le alterazione della composizione corporea durante l'invecchiamento sono dovute a numerosi fattori, che devono essere tutti presi in considerazione quando si programmino interventi di supporto nutrizionale e di attività fisica finalizzati a contrastare la perdita di massa magra e il deperimento organico negli anziani.

I fattori che possono modificare lo stato di nutrizione includono in particolare:

- alterazioni dell'appetito, che può essere ridotto e accompagnato da un senso di sazietà precoce;
- alterazioni dell'olfatto e del gusto, difficoltà di masticazione, secchezza delle fauci;
- rallentamento dello svuotamento dello stomaco;
- alterazioni delle funzionalità dell'apparato gastrointestinale, principalmente intestino pigro;
- peggioramento della vista;
- alterazioni ormonali;
- cambiamenti delle abitudini alimentari per fattori socioeconomici, culturali, psicologici e cognitivi;

- iponutrizione da apporto calorico e di nutrienti quantitativamente e qualitativamente insufficiente rispetto ai fabbisogni dell'organismo causata in genere da stati patologici;
- attività fisica ridotta;
- insorgenza più frequente di malattie croniche associate a iponutrizione e cachessia.

Alterazioni della composizione corporea e del metabolismo dovute all'invecchiamento

Sarcopenia (riduzione della massa muscolare)

La perdita di massa muscolare scheletrica negli anziani è definita sarcopenia, mentre quella del tessuto osseo, osteopenia e osteoporosi. Entrambe le condizioni di sarcopenia e osteoporosi riducono la massa corporea funzionale con possibili conseguenze negative anche gravi quali: perdita di forza, riduzione dell'equilibrio, aumentato rischio di cadute e di fratture, perdita di autonomia, complicanze metaboliche, maggior rischio di patologie e di ricoveri ospedalieri o in strutture per anziani, minore efficacia delle terapia riabilitative o di altro genere. Lo sviluppo della sarcopenia è influenzato da diversi fattori tra cui: un ridotto apporto nutrizionale, in particolare di energia totale e di proteine, alterazioni della sintesi e dell'efficacia degli ormoni sessuali e dell'ormone

della crescita, alterazioni delle funzioni tiroidee, sviluppo di insulino-resistenza, carenza di vitamina D, deterioramento di strutture del sistema nervoso e riduzione dell'attività fisica. Le sintesi proteiche nel muscolo scheletrico sono ridotte mentre i processi catabolici sono aumentati Le alterazioni della sintesi sono mediate da un minor afflusso muscolare di aminoacidi a causa di un ridotto assorbimento intestinale post digestivo e di un maggiore utilizzo a livello viscerale. D'altra parte sottoporre i muscoli ad attività fisica determina un aumento della sintesi di proteine muscolari. Lo studio PANGeA ha evidenziato che due settimane di riposo a letto, in totale inattività, in volontari giovani e anziani, riducono l'utilizzazione degli aminoacidi, introdotti con l'alimentazione, e quindi le sintesi proteiche muscolari Questa risposta, detta resistenza anabolica, osservata sia nei giovani, sia negli anziani, era tuttavia più marcata negli anziani. Questi risultati rappresentano una prova diretta della necessità di un maggiore apporto di proteine negli anziani rispetto ai giovani e dell'importanza di svolgere invecchiando una regolare attività fisica. In particolare, un apporto proteico adeguato assume un'importanza chiave negli individui molto inattivi (sedentari) o del tutto immobilizzati. Lo studio PANGeA ha inoltre dimostrato che il riposo a letto in totale inattività aumenta la resistenza all'azione dell'insulina già dopo pochi giorni, sia nei giovani, sia negli anziani. Poiché la massa

muscolare è la principale utilizzatrice di glucosio, lo sviluppo della sarcopenia può indurre una maggiore resistenza agli effetti dell'insulina con conseguente aumento dei livelli di glucosio nel sangue.

La perdita di massa muscolare e l'insorgenza della sarcopenia determinano inoltre una riduzione del metabolismo basale e del fabbisogno energetico per l'attività fisica. Per questo motivo, qualora vi sia riduzione di massa muscolare è necessario diminuire l'apporto energetico con la dieta oppure aumentare il dispendio energetico con l'attività fisica. In caso contrario, aumenta il rischio di accumulo di tessuto adiposo con l'insorgenza di obesità associata a sarcopenia (detta obesità sarcopenica), caratterizzata dal sommarsi degli effetti negativi di entrambe le condizioni. Un eventuale calo di peso in anziani con obesità sarcopenica attraverso una dieta inadeguata può aggravare la sarcopenia, per cui sono sempre necessarie la consulenza e la supervisione di un medico e il ricorso ad un aumento dell'attività fisica

Iponutrizione

L'iponutrizione, determinata da un apporto di energia e di nutrienti insufficiente o inadeguato rispetto ai fabbisogni dell'organismo, è la condizione di perdita di peso e di massa muscolare (sarcopenia, secondariz) involontaria, conseguente, nella maggior parte dei casi, alla presenza di

una malattia acuta e/o cronica. Talora l'iponutrizione può essere indotta anche da fattori socio-economici, fisici o psicologici che interferiscono con una normale disponibilità e assunzione di cibo. L'iponutrizione ha effetti negativi rilevanti sulla qualità della vita degli anziani, le capacità funzionali, il rischio di complicanze (sia della malattia di base, o di altre malattie associate, ad esempio infezioni, sia postchirurgiche) e di mortalità, inoltre l'efficacia delle terapie risulta diminuita. La diffusione dell'iponutrizione, o del rischio di iponutrizione, è di difficile valutazione a causa di un utilizzo non uniforme degli strumenti diagnostici. In ogni caso la prevalenza è bassa negli anziani che risiedono nella propria abitazione (intorno al 10%). Mentre aumenta notevolmente nei residenti in istituti per anziani (con percentuali anche superiori al 50% dei soggetti) e negli ospedali, dove interessa la maggior parte dei ricoverati, specie per le patologie più gravi.

Obesità

L'obesità è una condizione medica caratterizzata da un deposito eccessivo di grasso corporeo. L'obesità, in particolare quella di tipo viscerale con accumulo di adipe prevalente nell'area addominale (obesità viscerale) è associata a un maggiore rischio di sviluppare malattie metaboliche, quali il diabete di tipo 2 e le dislipidemie, malattie cardiovascolari e

alcune forme tumorali. Inoltre il sovrappeso spesso interferisce con il regolare svolgimento dell'attività fisica.

Nei paesi occidentali il numero di anziani obesi e con obesità addominale è in aumento. Negli anziani è stato osservato, in studi epidemiologici sulla popolazione, il così detto paradosso dell'obesità per cui la sopravvivenza è superiore nei soggetti sovrappeso, con un indice di massa corporea (rapporto tra peso in kg e altezza in m^2) di 25-30 kg/m^2, Questo effetto potrebbe essere dovuto alla presenza di una maggiore massa muscolare nei soggetti in sovrappeso non sarcopenici. Il peso ideale negli anziani potrebbe essere quindi diverso da quello raccomandato per soggetti più giovani. In ogni caso è fondamentale la consulenza specialistica, sia per definire la reale necessità di un eventuale calo di peso, sia per la prescrizione di una terapia dietetica e di attività fisica adatta alle condizioni del singolo anziano.

Valutazione dello stato nutrizionale

Negli anziani che invecchiando vanno incontro a perdita di massa muscolare e che hanno un rischio maggiore di sviluppare malattie con iponutrizione, rispetto alla popolazione giovane, è importante che vi sia una generale sorveglianza dello stato di nutrizione. E' auspicabile quindi nei soggetti sani:

- un monitoraggio frequente del peso, per cogliere eventuali variazioni
- un'attenzione/sorveglianza alla quantità e qualità dell'alimentazione e dei livelli di attività fisica. Questi possono modificarsi per difficoltà, anche temporanee, quali, ad esempio, problemi di denti e di masticazione, cambiamenti del nucleo famigliare che modificano la disponibilità del cibo, isolamento, problemi articolari ecc., ma anche per motivi più seri.

Il medico di famiglia può fornire una consulenza utile, chiarire dubbi e risolvere difficoltà.

In presenza di malattie acute e croniche e di sarcopenia importante, la sorveglianza del rischio di iponutrizione e la diagnosi di iponutrizione da parte dei medici sono fondamentali, in modo da poter intervenire sulla nutrizione in tempi e nel modo corretto.

La valutazione dello stato nutrizionale utilizza metodi semplici quali il calcolo dell'indice di massa corporea (rapporto peso kg/altezza m^2), la storia dei cambiamenti di peso del soggetto, la valutazione dei consumi alimentari, dell'appetito e del tipo di malattia presente (l'impatto delle patologie sullo stato di nutrizione non è, infatti, eguale per tutte).

Altri metodi di valutazione nutrizionale più comunemente utilizzati sono:

- la misurazione (con un metro o con una speciale pinza) delle dimensioni di alcune parti del corpo (circonferenza braccia, gambe, addome e spessore delle pliche del grasso sottocutaneo).
- la valutazione della composizione corporea (massa grassa e massa magra) con strumenti quali, ad esempio, l'impedenziometro, che misura il passaggio di una piccola e innocua corrente elettrica (applicata con elettrodi, alle estremità degli arti) attraverso l'acqua corporea presente nella massa magra, permettendone una misura indiretta.
- alcuni esami di laboratorio
- eventualmente semplici prove di forza muscolare

Raccomandazioni nutrizionali per gli anziani

La popolazione anziana rappresenta un gruppo molto eterogeneo per età, variabile tra 60 anni fino a oltre i 100, e per condizioni fisiche e di salute, che vanno da una buona composizione corporea per l'età e uno stato di benessere, a condizioni di iponutrizione, malattia e fragilità. I processi d'invecchiamento, che già iniziano intorno ai 50 anni, divengono in ogni caso più intensi con il passare degli anni. L'attività fisica e una buona alimentazione possono contrastare in parte le modificazioni di composizione corporea e del metabolismo indotte dalla vecchiaia e hanno quindi un ruolo importante nell'invecchiamento di qualità.

Fabbisogno energetico

Il fabbisogno energetico totale negli anziani è ridotto a causa della progressiva perdita di massa muscolare. Anche il fabbisogno energetico basale e la spesa energetica per l'attività fisica sono diminuiti.

	Uomini	Donne
Energia kcal/kg giorno	65 anni – 32 > 65 anni – 30	65 anni – 32 > 65 anni – 30

Proteine

Le proteine sono nutrienti composti da aminoacidi. Il fabbisogno proteico è influenzato da molteplici fattori tra cui la qualità e la quantità di proteine assunte con l'alimentazione hanno un ruolo chiave. La qualità delle proteine, ovvero la loro efficacia nell'indurre le sintesi proteiche corporee (o valore biologico) è determinata dal contenuto in aminoacidi essenziali e dalle proporzioni tra i vari tipi di aminoacidi. Le proteine ad alto valore biologico, sono presenti nei cibi di origine animale (carne, pesce, uova, latte). Nei vegani che escludono i prodotti animali dalla loro dieta è necessario combinare le proteine dei cereali con quelle dei legumi, in questo modo vengono introdotte quantità adeguate di aminoacidi essenziali.

L'apporto proteico per gli anziani sani secondo il gruppo di lavoro di esperti denominato PROT-AGE1 dovrebbe essere il seguente:

- apporto medio giornaliero da 1,0 a 1,2 g/kg peso corporeo al giorno;
- apporto proteico per pasto 25-30 g;

[1] Bauer J, Biolo G, et. all. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. Journal Am Med Dir Assoc. 2013

- introito di proteine suddiviso equamente nei tre pasti principali durante la giornata, al fine di garantire un apporto di aminoacidi sufficiente a ottimizzare le sintesi proteiche corporee;
- apporto giornaliero di proteine aumentato a quantità superiori 1,2 a 1,5 g/kg peso corporeo (1,2 a 1,5 g/kg) al giorno, negli anziani fisicamente attivi;
- In quota aggiuntiva di proteine rispetto a quelle raccomandate per gli anziani sedentari è da consumarsi subito dopo l'attività fisica, sopratutto di potenza
- Questo ottimizza i benefici dell' esercizio fisico sul muscolo. Questa quota può essere fornita da una merenda, se l'attività è stata svolta lontano dai pasti principali, che contenga cibi proteici (latte, yogurt, ricotta, uova, bianchi d'uovo, ecc.)

Zuccheri e fibra alimentare

La quota totale raccomandata di introito di carboidrati con l'alimentazione è pari al 45-60% dell'apporto energetico giornaliero totale. Gli zuccheri complessi devono rappresentare la quota prevalente mentre il consumo di zuccheri semplici dovrebbe essere limitato a circa il 10% delle calorie totali.

In caso di attività fisica l'apporto di zuccheri semplici va aumentato sulla base dell'incremento del consumo energetico.

Prendendo spunto dalle raccomandazioni per gli sportivi, in assenza di indicazioni specifiche per gli anziani, in caso di attività fisica moderata di regola l'apporto di zuccheri va aumentato di 1-2 g/kg peso corporeo al giorno. Tale quota energetica aggiuntiva va consumata subito dopo l'attività fisica (1 g/kg).

L'apporto di fibra alimentare derivata da frutta, verdura, legumi e cereali, specie integrali, è molto importante per il buon funzionamento e la salute intestinale e anche per la regolazione dell'assorbimento intestinale di zuccheri e grassi.

Zuccheri totali, % energia totale	**Zuccheri semplici, % energia totale**	**Fibra alimentare**
45-60%	< 10 %	12,6-16,6 g/1000 kcal o almeno 25 g/giorno
Preferire alimenti a basso indice glicemico	Sono presenti in: frutta, latte, zucchero, miele, dolci. È necessario limitare il consumo elevato di fruttosio o sciroppo di mais presenti in molti prodotti commerciali	È importante consumare una varietà di prodotti vegetali

Grassi

Le raccomandazioni per gli anziani sono le stesse di quelle per gli adulti, con un apporto tra 20-35% dell'energia totale. Nei casi di alterazione del profilo lipidico ematico

vengono prescritte alcune modificazioni della dieta. In particolare, nei casi di ipercolesterolemia (aumento del colesterolo nel sangue) viene consigliata la riduzione dell' apporto di acidi grassi saturi di origine animale (burro, panna, formaggi, carne grassa) e di grassi vegetali idrogenati (margarina, olio di palma). In presenza di livelli elevati di trigliceridi nel sangue è necessario invece limitare l'apporto energetico totale, quello degli zuccheri semplici e dell'alcool.

Vitamine e minerali

Negli anziani sani con un'alimentazione normale non è necessario aumentare l'apporto di vitamine e minerali tramite supplementi. Unica eccezione è l'integrazione di *vitamina D* prescritta nei casi di bassi livelli della vitamina nel sangue. Una carenza di vitamina D ha, infatti, effetti negativi sulla salute delle ossa e del sistema cardiovascolare. L'apporto quotidiano di vitamina D consigliato negli anziani è di 15 microgrammi in un'età compresa tra i 60 e i 74 anni e di 20 microgrammi dopo i 75 anni. Oltre a quantità sufficienti di vitamina D, per contenere il deterioramento della massa ossea è necessario anche un apporto adeguato di proteine e di *calcio*. Secondo diverse organizzazioni scientifiche per lo studio dell'osteoporosi l'apporto giornaliero consigliato di calcio negli anziani è di 1200-1500 mg.

Liquidi

Negli anziani la disidratazione rappresenta un problema frequente che può causare riduzione delle capacità funzionali, disturbi dell'attenzione fino a stati confusionali anche gravi. Alcuni anziani riducono volontariamente il consumo di liquidi a causa di problemi di incontinenza. E' importante bere con regolarità anche se non si ha sete, invecchiando infatti questa sensazione tende a ridursi.

L'apporto giornaliero di liquidi è influenzato anche dall'assunzione di farmaci e da fattori ambientali. L'introito consigliato è di almeno 1600 ml (8 bicchieri da 2 dl), o più fino a 30 ml/kg di peso corporeo al giorno. E' importante ricordare che l'attività fisica aumenta il fabbisogno di liquidi e di sali, indispensabili per la reidratazione. Quantità moderate di caffè e tè non hanno effetti disidratanti.

Integratori alimentari di nutrienti

Gli integratori alimentari per gli anziani sono destinati alla prevenzione e alla cura dell'iponutrizione. A questo scopo si ricorre agli integratori per via orale che *forniscono* le quote di nutrienti non introdotte in quantità sufficienti con l'alimentazione normale, per cause per lo più patologiche. Nei casi di iponutrizione grave utilizzate la nutrizione artificiale totale, per via centrale, con sondino, o per via venosa.

Raccomandazioni per l'attività fisica per anziani

I risultati dello studio PANGeA mostrano che l'inattività favorisce il deterioramento della massa muscolare e contribuisce allo sviluppo dell'insulino-resistenza. Nelle indicazioni sull'attività fisica per gli anziani è necessario adattare sempre il tipo e l'intensità dell'esercizio fisico alle capacità dei singoli soggetti. Generalmente si fa riferimento alle raccomandazioni sull'attività fisica fornite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, per soggetti sani di età superiore ai 65 anni. Nella scelta dell'attività fisica più adeguata, come confermato anche dai risultati dello studio PANGeA, è particolarmente importante l'attività di potenza (o allenamento contro resistenza, ad esempio con pesi o elastici) da svolgere almeno due volte a settimana. Vanno poi favoriti gli esercizi che richiedono coordinazione, per il loro effetto positivo sulle capacità cognitive e di miglioramento dell'equilibrio. All'attività di potenza va associata l'attività aerobica (ad esempio, camminare o correre).

Prima di iniziare a svolgere attività fisica regolare si consiglia di consultare il proprio medico curante per una verifica della tolleranza allo sforzo e dell'adeguatezza dell'attività fisica prescelta rispetto allo stato di salute.

Qualora l'anziano svolga attività fisica regolare è necessario tenere in considerazione le raccomandazioni nutrizionali

circa l'apporto aggiuntivo di energia (zuccheri) e di proteine (si veda la sezione "Raccomandazioni per l'alimentazione").

Tabella 1: Attività fisica con un effetto significativo sulla salute degli anziani

	2 ore e 30 minuti (150 minuti) di attività fisica aerobica d'intensità moderata (ad esempio passeggiata veloce) a settimana oppure
	1 ora e 15 minuti (75 minuti) di attività fisica intensa (ad esempio corsa) a settimana oppure
	Attività aerobica moderata e intensa combinate al 50% (ad esempio passeggiata 75 minuti + corsa 35 minuti) a settimana + associare
	Attività di potenza per il rafforzamento muscolare 2 o più giorni a settimana di esercizi per le grandi fasce muscolari (gambe, fianchi, schiena, addome, petto, spalle e braccia) Molto importante per contrastare la sarcopenia

Tabella 2. Attività fisica per un ulteriore benessere

Per un benessere maggiore, gli anziani dovrebbero aumentare l'attività fisica a:

	5 ore (300 minuti) di attività fisica aerobica moderata a settimana o
	2 ore e 30 minuti (150 minuti) di attività aerobica intensa a settimana oppure
	Attività aerobica moderata e intensa combinate al 50% +
	Attività di potenza per il rafforzamento muscolare 2 o più giorni a settimana, esercizi per le grandi fasce muscolari (gambe, fianchi, schiena, addome, petto, spalle e braccia

Attività per l'equilibrio

Gli anziani con difficoltà motorie dovrebbero eseguire esercizi per mantenere l'equilibrio e prevenire le cadute, almeno tre volte a settimana.

Attività in soggetti con problemi fisici

Gli anziani che non riescono a essere attivi, secondo quanto indicato nelle raccomandazioni soprariportate, perché presentano qualche problema fisico dovrebbero cercare comunque di svolgere quell'attività fisica consentita dalle loro condizioni di salute.

ELABORAZIONE DEI MENÙ PER ANZIANI

Scelta degli alimenti

Gli alimenti apportano nutrienti ed energia. Attraverso una corretta pianificazione dei pasti giornalieri, con la scelta degli alimenti più adatti e dei procedimenti più sani e sicuri per la preparazione dei cibi, è possibile garantire l'apporto di tutti i nutrienti e dell'energia necessari al normale funzionamento e rinnovamento dell'organismo.

Nella pianificazione dei menù, la quota quantitativamente più elevata deve essere quella dei cereali e dei loro derivati. Inoltre vanno inclusi nell'alimentazione quotidiana frutta e verdura carne e derivati, o pesce, o uova o legumi, latte e latticini Grassi e zuccheri vanno assunti con moderazione.

Importanza dei prodotti alimentari locali

Gli ingredienti necessari per la preparazione dei pasti sono oggi ampiamente disponibili. Tuttavia, prima di raggiungere gli scaffali dei negozi, molti di questi ingredienti percorrono migliaia di chilometri. Nell'alimentazione sana e moderna si prediligono i cibi locali, ossia alimenti freschi, prodotti localmente che percorrono la strada dai campi alla

tavola nel minor tempo possibile. I vantaggi dei prodotti locali sono soprattutto la maggiore freschezza, i valori nutrizionali più elevati, la stagionalità, i minori danni all'ecologia ambientale, tra cui la minore produzione di rifiuti. I cibi locali rappresentano un'importante quota dell'approvvigionamento alimentare sostenibile.

Cereali e derivati

I cereali e i loro derivati (farine, pasta, riso, pane, ecc.) sono una ricca fonte di carboidrati, fibre alimentari, vitamine e minerali. Ciascun pasto giornaliero deve contenere più di un alimento appartenente a questo gruppo. Nella dieta vanno inseriti in quantità adeguate pane, preparato con farine di diverso tipo (integrale, di segale, di avena, ecc.), pasta, meglio se integrale, riso, meglio se non raffinato, diversi tipi di semole di cereali, fiocchi di cereali, polenta, patate, gnocchi e prodotti da forno a basso contenuto di grassi. Meno consigliabili sono invece: riso raffinato, pasta bianca, pane bianco, patate condite con tanti grassi, prodotti da forno ad alto contenuto di zuccheri e grassi.

Frutta e verdura

La frutta e la verdura rientrano nel gruppo di alimenti molto ricchi in fibre, vitamine e minerali, antiossidanti e altri composti protettivi. La frutta e la verdura contengono molta

acqua e poche sostanze nutritive che apportano calorie. Salvo qualche eccezione (ad esempio la frutta secca), pertanto il valore energetico della frutta e della verdura è basso. Nella dieta degli anziani vanno inseriti tutti i tipi di frutta e verdura. Almeno un terzo della frutta e della verdura consumate quotidianamente dovrebbe essere assunto crudo, mentre i restanti due terzi possono essere consumati dopo cottura. Inserendo frutta e verdura cruda nella dieta viene assicurato un apporto sufficiente di nutrienti che altrimenti andrebbero persi con la cottura. Sempre per ottenere il massimo dei composti protettivi presenti nella frutta e verdura è molto importante variare il più possibile le scelte dei prodotti.

Carne e sostituti (pesce, uova, legumi, noci e semi)

La carne contiene proteine ad alto valore biologico. Il brodo di carne, è povero di proteine che rimangono nella carne, tuttavia il brodo stimola la secrezione gastrica è può favorire l'appetito. Vanno scelte le carni magre che contengono poco tessuto connettivo e sono perciò più morbide. Per gli anziani sono adatti tutti i tipi di carne magra. In modica quantità è possibile inserire nella dieta anche le uova, determinati tipi di interiora (ad esempio fegato di vitello) e salumi a base di carne di qualità. Meglio comunque limitare l'apporto d'insaccati che sono ricchi di sale e spesso anche di grassi e di calorie (salsicce, mortadella, salami, ecc.).

Considerati i singoli tipi di carne da macello e di volatili, per gli anziani sono più adatti i seguenti prodotti:

- vitellone: coscia, spalla, lombata e filetto;
- vitello: costolette, coscia, filetto, spalla;
- maiale: spalla, costolette, filetto, coscia;
- volatili: carne bianca di pollo e tacchino senza pelle, cosce senza pelle;
- coniglio: coscia e lombata;
- cavallo;
- capretto e agnello.

Pesce. La carne può essere sostituita dal pesce, anch'esso ottima fonte di proteine di alta qualità. I pesci contengono meno grassi saturi e colesterolo (ad eccezione dei crostacei) della carne. Particolarmente sano è il pesce azzurro, ricco di grassi, ma di buona qualità (omega-3).

Legumi. I legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia) contengono buone quantità di proteine di origine vegetale, carboidrati e abbondanza di fibre, inoltre apportano pochi grassi e, come tutti i prodotti vegetali, non contengono colesterolo.

Frutta oleosa a guscio e semi. Rappresentano buone fonti di proteine vegetali. Sono prodotti che contengono quantità elevate di grassi che tuttavia sono in gran parte insaturi e di buona qualità.

Latte e latticini

Il latte contiene tutti i nutrienti (proteine, carboidrati e grassi) ed è pertanto considerato un alimento quasi completo per le persone di qualsiasi età. Nella nostra alimentazione nella maggior parte dei casi utilizziamo il latte vaccino, in misura minore anche il latte di capra e di pecora.

Il latte è una fonte di proteine di qualità. Contiene grassi facilmente digeribili, tuttavia è meglio scegliere i prodotti magri. Il latte inoltre è ricco di calcio, magnesio e fosforo, vitamine A, D e del complesso B_2, tuttavia non contiene ferro. Per l'alimentazione degli anziani sono particolarmente indicati il latte parzialmente scremato, eventualmente il latte scremato in polvere, la ricotta, i formaggi magri e i latticini fermentati. I piatti a base di latte (riso al latte, pappe a base di latte…) sono nutrienti, di facile preparazione e masticazione.

Grassi e alimenti grassi

I grassi alimentari contengono acidi grassi vitali per l'organismo, aumentano la densità energetica dei cibi, favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili, aumentano il valore saziante dei cibi e migliorano il sapore dei cibi. Nell' organismo il grasso accumulato rappresenta una riserva di energia. I grassi alimentari possono essere visibili (olio per condire, parti grasse delle carni, ecc.) o invisibili (formaggi grassi, salse, creme spalmabili, dolci, ecc.). Nella dieta degli

anziani sono raccomandabili soprattutto gli oli vegetali di qualità quali l'olio di oliva extravergine e l'olio di semi di girasole. I grassi animali sono invece da limitare a causa dell'alto contenuto di acidi grassi saturi e colesterolo.

Zucchero e alimenti dolci

Lo zucchero rappresenta una fonte di energia facilmente accessibile per l'organismo. Tra gli alimenti dolci si annoverano zucchero, miele, marmellate, caramelle, prodotti da forno dolci, sciroppi, bevande dolci, gassate e lisce. Gli alimenti dolci devono essere consumati in piccole quantità e solo occasionalmente.

Bevande

Le bevande più consigliabili sono l'acqua (comprese le acque minerali leggermente frizzanti), il tè non zuccherato, i succhi di frutta freschi. Una quota di liquidi deriva anche dai cibi a elevato contenuto di acqua (tra cui frutta, brodi, zuppe, ecc...).

Ai pasti può essere incluso anche un po' di vino, che però deve essere di qualità. Secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, negli anziani è acessibile un consumo giornaliero di 2 dl nell' uomo e di 1dl nella donna. Sono da preferire i vini rossi di qualità. Gli anziani affetti da malattie croniche in terapia farmacologica

devono consultare il proprio medico curante sulla possibilità di assumere bevande alcoliche senza conseguenza.

Spezie e aromi

Spezie, erbe, aglio e cipolla sono ricchi di sostanze aromatiche, che hanno effetti positivi sul gusto e sull'olfatto e che favoriscono la secrezione dei succhi gastrici, stimolando l'appetito. I prodotti locali sono più aromatici e sono da preferire. L'utilizzo di spezie dipende dalle abitudini personali, dal gradimento e dalla tolleranza. I cibi vanno salati con moderazione ed è preferibile limitare il consumo di alimenti ricchi di sale (salatini, salse, prodotti conservarti sotto sale, dadi, prodotti semipronti come per esempio polveri per fare salse o minestre, ecc.). Per salare i cibi è consigliabile utilizzare il sale marino iodato.

Procedure sane per la preparazione dei cibi

Attraverso i procedimenti di cottura per la preparazione dei cibi si modificano le caratteristiche degli alimenti, che così diventano più facilmente digeribili ed assumono un sapore e un aspetto più piacevoli. Alcuni metodi di cottura possono ridurre il valore nutrizionale dei cibi, tra questi, ad esempio, la bollitura troppo prolungata o in troppa acqua. Vanno limitate anche la cottura alla griglia, specie sulle braci, e la frittura profonda.

Per la preparazione dei cibi sono preferibili i seguenti procedimenti:

- cottura a vapore, o bollitura in poca acqua o a bagno maria
- cottura in pentola a pressione
- stufatura e brasatura nel liquido rilasciato dai cibi o aggiunto, ad esempio brodo, vino, salsa di pomodoro.
- nella preparazione dei soffritti evitare di surriscaldare l'olio.

MENU

In questa parte del manuale sono riportati dei menù giornalieri stagionali con le relative ricette.

I menu sono del tutto innovativi perché includono a ogni pasto delle quote importanti di proteine secondo le indicazioni per un apporto ottimale proteico nell'anziano. Il contenuto proteico di ogni pasto è stato in ogni caso attentamente bilanciato con quello degli altri nutrienti.

DA NOTARE:

Le dosi riportate nelle ricette corrispondono a una porzione (per una persona). Le ricette di dolci, che non prevedono un consumo quotidiano ma occasionale, sono riportate a parte ed equivalgono a più porzioni, specificate per ogni singola preparazione.

I pesi degli ingredienti s'intendono a crudo e a netto di scarti, salvo diversamente specificato.

Le bevande incluse nei menù (caffè tè, limonata, ecc.) s'intendono senza aggiunta di zuccheri.

Il contenuto di calorie delle ricette corrisponde a un fabbisogno medio.

PRIMAVERA

Menù primaverile 1

Pasto	Piatti
Prima colazione	Caffè o tè; Latte parzialmente scremato; (250 ml); Pane tostato al formaggio; e prosciutto.
Composizione	*Carboidrati 57 g, proteine 23 g, grassi 10,3 g, 400 kcal (1680 kJ)*
Spuntino mattutino	Fragole fresche (150 g); Cioccolato fondente (20 g).
Composizione	*Carboidrati 18 g, proteine 2,7 g, grassi 7,8 g, 143 kcal (600 kJ).*
Pranzo	Linguine agli asparagi; Agnello al forno al profumo di erbe; Insalata di rucola.
Composizione	*Carboidrati 68,5 g, proteine 32 g, grassi 19 g, 563 kcal (2365 kJ).*
Spuntino pomeridiano	Mela (150 g).
Composizione	*Carboidrati 15 g; proteine 0,3; grassi 0; 57 kcal (240 kJ)*

Cena	Minestra di verdure e legumi; Frittata ai carciofi; Pane integrale (80 g).
Composizione	*Carboidrati 90 g, proteine 29,3 g, grassi 24,3 g, 675 kcal (2835 kJ)*
TOTALE	*Carboidrati 248 g (52%), proteine 87, 3 g (18%), grassi 62 g (29%), 1838 kcal, (7720 kJ)*

RICETTE

per il Menu primaverile 1

COLAZIONE

PANE TOSTATO AL FORMAGGIO E PROSCIUTTO

Ingredienti:

250 ml, latte parzialmente scremato,
70 g, pane tostato,
60 g formaggio spalmabile light,
20 g prosciutto cotto magro.

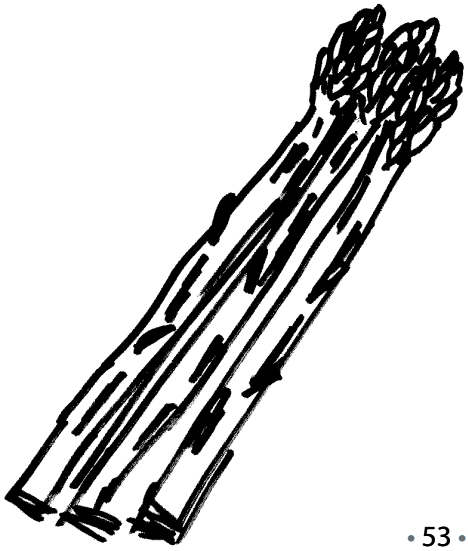
PRANZO

LINGUINE AGLI ASPARAGI

Ingredienti:

80 g linguine, o altro tipo di pasta,
100 g asparagi verdi o bianchi, tagliati a rondelle,
5 g, olio di oliva extravergine,
uno spicchio di aglio,
10 g (1 cucchiaio) parmigiano grattugiato (facoltativo).
Sale fino marino, pepe.

Procedimento: In una padella, riscaldare l'olio, dorare l'aglio ed eventualmente eliminarlo. Aggiungere gli asparagi, farli saltare per 5 minuti, a fuoco vivo, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, abbassare la fiamma e farli cuocere fino a quando diventano teneri. Cuocere la pasta, scolarla, metterla nel tegame con gli asparagi e far saltare a fuoco vivo per un paio di minuti.



AGNELLO AL FORNO AL PROFUMO DI ERBE

Ingredienti:

100 g coscia di agnello,
Aromi ed erbe: 1 spicchio di aglio, una manciata di prezzemolo, qualche fogliolina di timo, e se gradito, di menta,
5 g, olio di oliva extravergine,
sale fino marino, pepe.

Procedimento: Schiacciare l'aglio e tritarlo finemente, quindi tritare le erbe. Fare una salsina unendo l'olio al trito di aromi. Mettere la carne di agnello e la salsina su un foglio di alluminio. Salare e pepare. Chiudere l' alluminio a sacchetto e mettere in forno già caldo a 350°C, per circa 30 minuti. Consumare con un contorno di 50 g di rucola condita con un cucchiaino di olio di oliva extravergine e aceto o limone.

CENA

MINESTRA DI VERDURE E LEGUMI

Ingredienti:

100 g piselli già cotti,
100 g patate tagliate e dadini,
150 g, carote, tagliate a dadini,
30 g, cipolla,
5 g olio di oliva extravergine.

Procedimento: In una pentola, fare appassire la cipolla nell'olio, aggiungere i piselli e le verdure. Coprire d'acqua e cuocere fino a che le verdure risultano tenere.

I piselli, come altri legumi, sono ricchi di fibra, forniscono amido, proteine, minerali, tra cui magnesio, ferro e zinco, vitamine A, B6, C e K e luteina, un composto che ha un'azione protettiva sulla macula, la parte della retina che permette la visione centrale. Molto ricche di luteina sono anche le foglie di tarassaco che in questa stagione si possono raccogliere nei campi.

FRITTATA AI CARCIOFI

Ingredienti:

1 uovo,
10 g, olio d'oliva extravergine,
150 g, cuori di carciofo o di foglie tenere,
50 g, cipolla tritata,
3- 4 foglie di lattuga rotta a strisce,
50 ml, latte parzialmente scremato,
una manciata di prezzemolo tritato, sale e pepe.

Procedimento: In un tegame scaldare metà dell'olio, circa un cucchiaino da tè, soffriggere la cipolla, senza surriscaldare l'olio. Unire i carciofi, farli rosolare per pochi minuti, poi aggiungere un mestolino d'acqua. Dopo circa 15 minuti, aggiungere la lattuga e, se necessario, ancora un po' d'acqua. Cuocere altri 15 minuti o finché le verdure saranno tenere, infine unire il prezzemolo tritato. Sbattere l'uovo in una zuppiera, aggiungere le verdure. Salare e pepare. Fare scaldare 5 g di olio in una padella di dimensioni adatte. Versarvi la miscela e cuocere la frittata.

PRIMAVERA

Menù primaverile 2

Pasto	Piatti
Colazione	Panino alla crema di erba cipollina; Melone; Tisana alle erbe.
Composizione:	*Carboidrati 75 g, proteine 13 g, grassi 7 g, 426 kcal (1790 kJ)*
Spuntino mattutino	Fragole fresche con yogurt e muesli.
Composizione:	*Carboidrati 55 g, proteine 11 g, grassi 2 g, 286 kcal (1200 kJ)*
Pranzo	Zuppa di asparagi e miglio; Vitellone ai funghi e riso; Insalata di radicchio.
Composizione:	*Carboidrati 68 g, proteine 29 g, grassi 19 g, 561 kcal (2353 kJ)*
Spuntino pomeridiano	Pesche; Pane semi-integrale (60 g).
Composizione:	*Carboidrati 45 g, proteine 4 g, grassi 0 g, 202 kcal (850 kJ)*

Cena	Insalata mista estiva; Pane integrale 60 g; Tè alla menta.
Composizione:	*Carboidrati 45 g, proteine 24 g, grassi 14 g, 404 kcal (1695 kJ)*
***TOTALE**:*	*Carboidrati 288 g, proteine 81 g, grassi 42 g, 1879 kcal (7888 kJ)*

RICETTE

per il Menù primaverile 2

COLAZIONE

PANINO ALLA CREMA DI ERBA CIPOLLINA

Ingredienti:

50 g ricotta magra,
25 g panna acida (2 cucchiai), o di yogurt intero,
erba cipollina fresca tritata.

Procedimento: Mescolare la ricotta magra setacciata con la panna acida, fino a ottenere una crema liscia. Aggiungere l'erba cipollina tritata e mescolare, infine farcire il panino.

L'erba cipollina può crescere tranquillamente in un vaso sul davanzale. In questo modo si potrà avere sempre a disposizione un aroma gradevole con un delicato sapore di aglio.

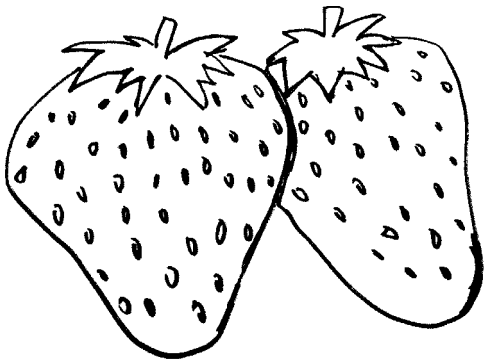
MERENDA MATTUTINA

FRAGOLE FRESCHE CON YOGURT E MUESLI

Ingredienti:

250 g fragole fresche,
uno yogurt magro al naturale (vasetto da 125-150 g),
40 g muesli senza zucchero (2 cucchiai),
qualche foglia di melissa.

Procedimento: Tagliare le fragole più grandi a metà, o in quarti, e metterle in un bicchiere o in una coppetta. Aggiungere lo yogurt e il muesli. Aggiungere le foglie di melissa per rendere più gradevole il sapore e anche l'aspetto del preparato.
Le fragole sono frutti non solo aromatici ma anche ricchi di vitamina C.



PRANZO

ZUPPA DI ASPARAGI E MIGLIO

Ingredienti:

150 g asparagi,
50 g carote novelle,
20 g semola di miglio,
5 g olio di oliva extravergine (1 cucchiaino),
foglia di alloro, sale marino, prezzemolo tritato e alcune foglie di basilico tritate grossolanamente,
due dita vino rosso.

Procedimento: In una pentola riscaldare l'olio e aggiungere le verdure. Lessare gli asparagi e le carote in acqua. Passare le verdure con il frullatore a immersione. A parte, far bollire la semola di miglio, salare e aggiungere una foglia di alloro. Continuare la cottura per circa 20 minuti. Aggiungere la semola al frullato di verdure. Prima di servire la zuppa cospargerla di prezzemolo tritato e, se gradito, aggiungere il basilico e il vino.

VITELLONE AI FUNGHI E RISO

Ingredienti:

5 g olio di semi di girasole oppure olio di oliva extravergine (1 cucchiaino),
50 g porro,
75 g funghi freschi,
40 g piselli novelli o surgelati,
70 g coscia di vitellone,
40 g riso non raffinato,
sale marino fino, brodo di carne o vegetale, per la cottura, timo, prezzemolo tritato.

Procedimento: Tagliare il porro a metà nel senso della lunghezza e tritarlo finemente. Tagliare i funghi a fettine sottili. In una pentola scaldare l'olio e far soffriggere il porro, aggiungere la coscia di vitellone tagliata a dadini, salare, bagnare con il brodo e lasciare stufare fino a quando la carne risulterà tenera. Aggiungere i piselli e cuocere ancora qualche minuto. Aggiungere il riso e coprire con il brodo. Raggiunto il bollore, coprire con il coperchio e attendere che il riso si gonfi e diventi tenero. Se il riso non è gradito sostituirlo con un panino da 50-60 g.

Il riso rappresenta un alimento essenziale nella dieta di oltre metà della popolazione mondiale. Il riso non contiene glutine e di regola non provoca allergie.

INSALATA DI RADICHIETTO

Ingredienti:

100 g radicchio,
5 g olio di semi di zucca (1 cucchiaino) oppure olio di oliva extravergine,
aceto di vino o balsamico a piacere,
sale marino fino.

Procedimento: Condire con un'emulsione di olio di semi di zucca, aceto, sale e un po' d'acqua.

CENA

INSALATA MISTA

Ingredienti:

5 g olio di semi di girasole o olio extravergine di oliva,
70 g filetto di pollo,
20 g mais novello o in scatola (circa un cucchiaio),
1 filetto di pomodoro secco sott' olio,
50 g cipolla novella,
150 g fagiolini,
a piacere aceto di mele o di vino, cetriolini sottaceto grattugiati, sale marino fino, origano,
5 g olio di germe di grano (1 cucchiaio) oppure olio di oliva extravergine.

Procedimento: Salare il petto di pollo e cuocerlo in padella con l'olio. Lasciarlo raffreddare e poi tagliarlo a striscioline. Lessare il mais e i fagiolini in acqua e lasciarli raffreddare. Tritare il pomodoro secco e la cipolla. Mescolare tutti gli ingredienti, condire con olio, aceto di mele e origano e aggiungere i cetriolini. Accompagnare con un panino di pane integrale.

ESTATE

Menù estivo 1

Pasto	Piatti
Prima colazione	Caffè e latte parzialmente scremato (50 ml); Riso al latte.
Composizione	*Carboidrati 81 g, proteine 13,4 g, grassi 4 g, 394 kcal (1655 kJ)*
Spuntino mattutino	Prosciutto crudo magro (30 g) e tre crackers integrali
Composizione	*Carboidrati 16 g, proteine 10,7 g, grassi 8 g, 176 kcal (739 kJ)*
Pranzo	Spaghetti con le alici e pomodorini; Insalata di fagiolini.
Composizione	*Carboidrati 86,4 g, proteine 27,7 g, grassi 20 g, 613 kcal (2575 kJ)*
Spuntino pomeridiano	Frullato di pesche con ricotta e cioccolato fondente.
Composizione	*Carboidrati 21 g, proteine 6,9 g, grassi 12,3 g, 226 kcal (949 kJ)*

Cena	Spiedini di seppie, salmone e verdure; Pane integrale (70 g).
Composizione	*Carboidrati 46 g, proteine 32 g, grassi 18 g, 509 kcal (2138 kJ)*
TOTALE	*Carboidrati 250 g (52%), proteine 91 g (19 %), grassi 62,3 g (29%), 1920 kcal, (8050 kJ)*

ESTATE

per il Menù estivo 1

COLAZIONE

RISO AL LATTE

Ingredienti:

60 g, riso tondo,
200 ml, latte parzialmente scremato e acqua 50 ml,
10 g, zucchero,
150 g, albicocche tagliate a pezzetti,
cannella e/o cacao in polvere.

Procedimento: In un pentolino dai bordi alti portare a ebollizione il latte, aggiungere il riso, mescolare, abbassare la fiamma e far cuocere a fuoco lento per circa 25-30 minuti. Verso fine cottura, aggiungere lo zucchero e le albicocche. Versare in una tazza e spolverizzare con cannella o cacao in polvere.

PRANZO

SPAGHETTI CON LE ALICI E POMODORINI

Ingredienti:

90 g pasta integrale,
80 g, alici fresche, pulite e sfilettate,
25 g, olive nere,
100 g pomodorini tagliati a metà o pomodoro maturo tagliato a cubetti,
5 g, olio di oliva extravergine,
½ spicchio, aglio sminuzzato o intero, prezzemolo e basilico, a piacere, tritati 15 g pane grattugiato.

Procedimento: Far scaldare l'olio in padella senza surriscaldarlo e far dorare lo spicchio d'aglio, che può essere conservato o eliminato, a piacere. Aggiungere le alici e cuocerle per 6-8 minuti circa, 3-4 minuti per lato. Aggiungere le olive, il pomodoro, il pane grattato, il trito di prezzemolo e il basilico. Cuocere la pasta in acqua bollente, scolarla e aggiungerla alla padella con le alici e gli aromi. Far insaporire e servire.

Le alici, chiamate anche acciughe, sono ricche di acidi grassi omega 3, preziosi per la salute.

INSALATA DI FAGIOLINI

Ingredienti:

100 g fagiolini,
5 g olio di oliva extravergine,
succo di limone o aceto o yogurt magro.

Procedimento: Cuocere i fagiolini a vapore, condirli con olio di oliva extravergine, limone o aceto o con 3 cucchiai di yogurt magro.

SPUNTINO POMERIDIANO

FRULLATO DI PESCHE CON RICOTTA E CIOCCOLATO FONDENTE.

Ingredienti:

150 g, pesca gialla,
40 g, ricotta vaccina,
20 g, cioccolato fondente a scaglie oppure
un amaretto sbriciolato.

Procedimento: Tagliare la pesca a pezzetti, farla bollire per 5 minuti in acqua con una spruzzatina di limone e frullarla con il frullatore a immersione. Aggiungere il frullato alla ricotta già lavorata, con una forchetta, fino a ottenere un composto cremoso. Versare in un bicchiere o in una tazza. Cospargere la superficie con il cioccolato o con l'amaretto sbriciolato. Per l'eleganza e l'estetica nel servire la crema utilizzare un bicchiere a calice di vetro trasparente.

CENA

SPIEDINI DI SEPPIE, SALMONE E VERDURE

Ingredienti:

100 g, seppie pulite, tagliate a quadrotti,
80 g, salmone,
50 g cipolla e 1 spicchio aglio,
100 ml, vino bianco,
50 g, pomodorini tagliati a metà,
50 g peperoni tagliati a pezzi,
10 g olio di oliva extravergine,
una manciata di prezzemolo tritato.

Procedimento: In una padella riscaldare l'olio e far soffriggere la cipolla e l'aglio tritati. Aggiungere i pezzi di seppia e farli rosolare per 3-5 minuti, quindi aggiungere il salmone e rosolarlo 5 minuti, mescolando. Infine aggiungere il vino e far sfumare per circa 10 minuti. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato. Preparare gli spiedini inserendo un pezzo di salmone, un pomodorino, un quadrato di seppia e un pezzo di peperone. Cuocere sulla griglia per 8-10 minuti circa. In alternativa, preparare tutto al tegame, facendo saltare le verdure e il pesce in due padelle diverse, per unirli poi sul piatto.

ESTATE

Menù estivo 2

Pasto	Piatti
Colazione	Pane d'avena o integrale (75 g), spalmato con burro (6 g) e farcito con prosciutto di tacchino (40 g); Lamponi (250 g); Latte scremato (200ml); Caffè, se desiderato.
Composizione:	*Carboidrati 70 g, proteine 9 g, grassi 9 g, 450 kcal (1890 kJ)*
Spuntino mattutino	Un yogurt; Un frutto (ad esempio una nettarina o una pesca) (120 g); Biscotti secchi (25 g).
Composizione:	*Carboidrati 40 g, proteine 9 g, grassi 2g, 215 kcal (900 kJ)*
Pranzo	Zuppa di cavolo rapa; Trota al tegame con contorno di biete e patate; Insalata di peperoni al forno.
Composizione	*Carboidrati 54 g, proteine 26 g, grassi 19 g. 514 kcal (2195 kJ)*
Spuntino pomeridiano	Pera (150 g); Pane integrale (60 g).
Composizione:	*Carboidrati 45 g, proteine 4 g, grassi 0 g. 202 kcal (850 kJ)*

Cena	Pasta al forno con carne; Insalata di indivia e carote; Tè al limone.
Composizione:	*Carboidrati 45 g, proteine 24 g, grassi 13,5 g. 400 kcal (1680 kJ)*
TOTALE:	*Carboidrati 254 g, proteine 83 g, grassi 43,5 g, 1780 kcal (7515 kJ)*

RICETTE

Per il Menù estivo 2

PRANZO

ZUPPA DI CAVOLO RAPA

Ingredienti:

0,25-0,3 l brodo di carne o vegetale,
150 g cavolo rapa verde, pelato e tagliato a fettine sottili,
20 g semola di grano,
sale marino, pepe macinato, cumino macinato,
prezzemolo tritato.

Procedimento: Mettere il cavolo rapa in una pentola, coprirlo con il brodo e lessarlo finché diventa tenero. Fare cuocere la semola di grano nel brodo bollente. Salare con moderazione e insaporire con il cumino, il pepe e il prezzemolo.

Il cavolo rapa migliore è quello novello che è tenero e saporito. Il cavolo rapa vecchio è filamentoso e legnoso e non si ammorbidisce nemmeno con la cottura.

TROTA AL TEGAME

Ingredienti:

100 g filetto di trota, già pronto,
5 g olio di semi di girasole o di oliva extravergine,
prezzemolo tritato, aglio tritato, un cucchiaio di vino bianco di qualità, sale marino fino.

Procedimento: Per la cottura utilizzare una padella antiaderente. Cuocere il filetto con l'olio da ambo i lati. Trasferire la trota su un piatto e tenerla al caldo, sfumare i succhi rilasciati durante la cottura con il vino bianco, aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritati, fare cuocere per qualche minuto. Infine versare la salsina ottenuta sul filetto.

CONTORNO DI BIETE E PATATE

Ingredienti:

5 g olio di oliva extravergine (1 cucchiaino),
100 g biete novelle,
100 g patate novelle, pelate e tagliate
in pezzi di media grandezza,
sale marino fino, pepe, prezzemolo.

Procedimento: Scottare le biete in acqua bollente salata. Nel frattempo lessare le patate. In un tegame, scaldare l'olio di oliva, aggiungere le biete e le patate lesse e fare prendere sapore. Infine aggiungere sale e aromi mescolando bene.

INSALATA DI PEPERONI AL FORNO

Ingredienti:

150 g peperone rosso oblungo,
5 g olio di semi di girasole o di oliva extravergine,
sale marino, aglio tritato, aceto di vino.

Procedimento: Lavare e asciugare i peperoni. Rivestire una teglia con carta da forno e appoggiarvi i peperoni. Cuocere in forno ben caldo fino a quando i peperoni risultano abbrustoliti e la pellicina si stacca. Pelare i peperoni ancora caldi. Condire con olio, sale, aglio e aceto di vino.

I peperoni, in particolare quelli rossi, contengono molti antiossidanti, vitamine C e E e carotene. Il loro aroma e il colore vivace contribuiscono alla gradevolezza delle preparazioni.

CENA

PASTA AL FORNO CON CARNE

Ingredienti:

5 g olio di semi di girasole,
70 g carne di spalla di vitellone macinata,
50 g cipolla,
100 g cavolo novello,
25 g conserva di pomodoro (1/2 cucchiaio),
40 g pasta a scelta (ad esempio maltagliati),
brodo di carne o vegetale o acqua,
maggiorana, cumino macinato, sale marino fino.

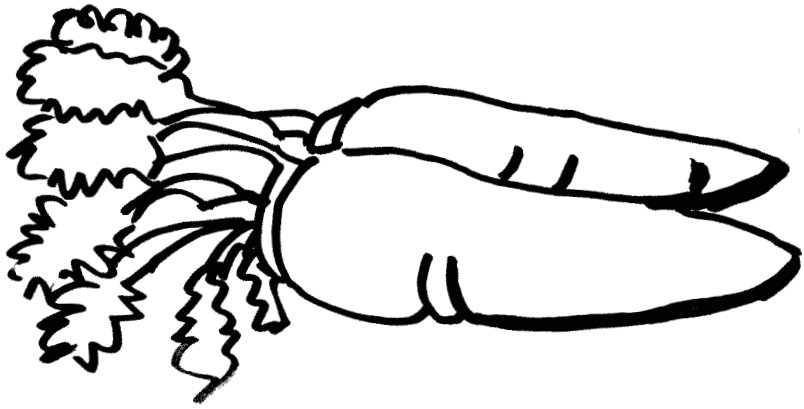
Procedimento: In una padella riscaldare l'olio e soffriggere la cipolla, aggiungere la carne macinata, salare, bagnare con poco brodo e lasciare stufare. Attendere che la carne diventi un po' tenera, poi aggiungere il cavolo tagliato finemente, la conserva di pomodoro, la maggiorana e il cumino. Fare cuocere fino a quando la carne è tenera, aggiungendo, se necessario, altro brodo Cuocere la pasta a parte, scolarla e mescolarla al ragù di carne e cavolo. Mettere il composto in una piccola teglia, rivestita di carta da forno. Cuocere in forno preriscaldato per 30 minuti.

INSALATA DI INDIVIA E CAROTE

Ingredienti:

100 g indivia,
50 g carote novelle grattugiate,
5 g olio di semi di girasole o di oliva extravergine,
succo di limone, sale.

Procedimento: Tagliare l'indivia a striscioline o a rondelle, aggiungere le carote. Condire l'insalata con olio, succo di limone e sale.



AUTUNNO

Menù autunnale 1

Pasto	Piatti
Prima colazione	Caffè, latte parzialmente scremato(250 ml); Semolino alle pere e frutti di bosco.
Composizione	*Carboidrati 79 g, proteine 16 g, grassi 4,1 g, 399 kcal (1675 kJ)*
Spuntino mattutino	Yogurt magro (125 g); un kiwi e banana (100 g).
Composizione	*Carboidrati 25 g, proteine 6 g, grassi 1,7 g, 132 kcal (554 kJ)*
Pranzo	Minestra di biete, verza e riso; Pollo ai funghi.
Composizione	*Carboidrati 45 g, proteine 30 g, grassi 21 g, 490 kcal (2058 kJ)*
Spuntino pomeridiano	Un caco (150 g).
Composizione	*Carboidrati 24 g, proteine 0,9 g, 97 kcal (407 kJ)*
Cena	Tortino di zucca; Insalata di fagioli e radicchio rosso; Pane integrale (80 g).

Composizione	*Carboidrati 78,6, proteine 29 g, grassi 28 g, 665 kcal (2793 kJ)*
TOTALE	*Carboidrati 252 g (55%), proteine 82 g (18%), grassi 55 g (27%), 1783 kcal (7490 kJ)*

RICETTE

per il Menù autunnale 1

COLAZIONE

SEMOLINO ALLE PERE E FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti:

60 g, semolino,
100 g, pera ,
20 g marmellata ai frutti di bosco.

Procedimento: Cuocere il semolino in acqua bollente. Versarlo in una tazza, aggiungere la pera tagliata a dadini e la marmellata e mescolare bene.

Un caco per merenda è una buona scelta. Questo frutto, rispetto alle mele, contiene più fibra, potassio e magnesio e, se è ben maturo, più zucchero, per questo è generalmente sconsigliato ai diabetici. Come il resto della frutta arancione è ricco di beta carotene, precursore della vitamina A.

PRANZO

MINESTRA DI BIETE, VERZE E RISO

Ingredienti:

100 g, verza,
50 g, bieta ,
50 g, carota,
40 g, cipolla,
10 g olio d'oliva extravergine,
40 g, riso,
brodo vegetale,
prezzemolo tritato, sale marino fino, pepe,

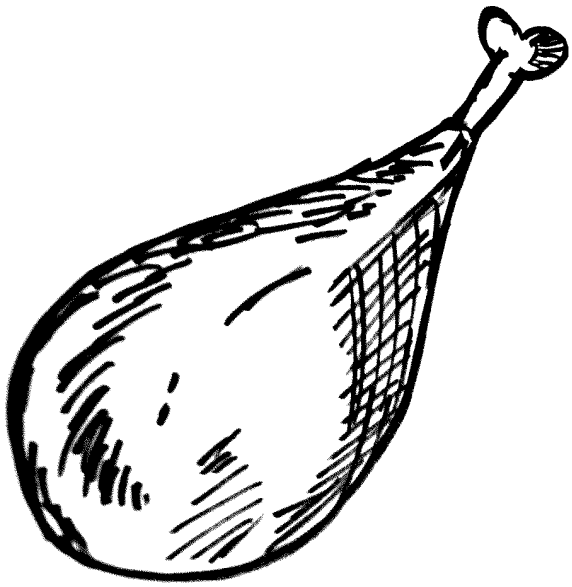
Procedimento: In una pentola far appassire la cipolla tritata nell'olio caldo senza surriscaldarlo, aggiungere la carota a cubetti, la verza e la bieta e fare insaporire le verdure a fuoco vivo per un paio di minuti. Infine aggiungere il riso. Tostarlo brevemente. Coprire con il brodo vegetale e fare cuocere a fuoco basso-medio per 15-20 minuti.

POLLO AI FUNGHI

Ingredienti:

80 g, petto di pollo, tagliato a pezzetti,
2 cucchiai di farina,
50 g porro tagliato a rondelle,
100 g, funghi prataioli, o di altro tipo, tagliati a fettine,
100 ml, vino bianco secco,
sale marino fino, rosmarino, salvia, timo.

Procedimento: Passare i pezzi di pollo nella farina. In una padella far riscaldare l'olio e far appassire il porro, aggiungere il pollo e farlo dorare, da ambo i lati, quindi aggiungere i funghi e gli aromi, sempre a fuoco vivo, versare il vino e, poco dopo, abbassare la fiamma. Cuocere per circa 20 minuti.



CENA

TORTINO DI ZUCCA

Ingredienti:

160 g, zucca gialla, circa una fetta,
50 g, ricotta,
25 g, gorgonzola,
1 albume d'uovo,
5 g, parmigiano o grana,
20 g, pangrattato,
10 g olio di oliva extravergine.

Procedimento: Dopo aver pulito la zucca lasciando la scorza, cuocere la fetta in forno a 170°-190° C, per circa 20-30 minuti o fino a quando risulta morbida. Tolta la scorza, schiacciare la polpa con una forchetta, aggiungere la ricotta e il gorgonzola e infine l'albume sbattuto e, se desiderato, pepe o noce moscata, fino ad amalgamare gli ingredienti in modo omogeneo. Versare l'impasto in una piccola teglia ricoperta di carta da forno. Spolverizzare con il pangrattato e il formaggio grattugiato, aggiungere un cucchiaio di olio di oliva e cuocere in forno per circa 30 minuti.

AUTUNNO

Menù autunnale 2

Pasto	Piatti
Colazione	Caffè o tè; Budino di mais alle mele.
Composizione:	*Carboidrati 65 g, proteine 11 g, grassi 7 g.* *374 kcal (1570 kJ)*
Spuntino mattutino	Panino (pane semi-integrale (60 g) e prosciutto magro (40 g); Prugne fresche (150 g); Latte scremato (200 ml).
Composizione:	*Carboidrati 55 g, proteine 18 g, grassi 4 g.* *330 kcal (1390 kJ)*
Pranzo	Passatelli in brodo; Prosciutto cotto di tacchino; Crauti; Panino di segale (60 g); Limonata naturale.
Composizione:	*Carboidrati 66 g, proteine 26 g, grassi 17 g, 522 kcal (2193 kJ)*
Spuntino pomeridiano	Mandarini (180 g); Pane integrale con semi 30 g.
Composizione:	*Carboidrati 30 g, proteine 2 g, grassi 0 g, 131 kcal (550 kJ)*

Cena	Krumpatoc (omelette di patate); Insalata caprese; Pane integrale.
Composizione:	*Carboidrati 45 g, proteine 22 g, grassi 24 g, 487 kcal (2047 kJ)*
TOTALE:	*Carboidrati 261 g, proteine 79 g, grassi 52 g,1845 kcal (7750 kJ)*

RICETTE

per il Menù autunnale 2

COLAZIONE

BUDINO DI MAIS ALLE MELE

Ingredienti:

200 g latte scremato,
6 g burro (1 cucchiaino),
sale marino fino, cannella,
40 g farina di mais,
150 g mela, tagliata a spicchi,
10 g zucchero semolato.

Procedimento: Cuocere la mela in poca acqua, dopo cottura, frullarla, diluendo se necessario, con un po' d'acqua. Cuocere la farina di mais nella composta di mele fino a quando si addensa bene. Aggiungere un pizzico di sale, cannella e zucchero, irrorare con una tazzina di latte caldo e servire subito. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua.

PRANZO

PASSATELLI IN BRODO

Ingredienti:

0,25 l brodo di carne
50g di semolino,
25 g carote,
25 g cavolo rapa,
25 g cavolfiore.

Procedimento: Cuocere le verdure al vapore o lessarle in acqua. Cuocere i passatelli nel brodo. Servire la zuppa aggiungendo le verdure lessate a pezzetti.

PROSCIUTTO COTTO DI TACCHINO

Ingredienti:

60 g di prosciutto cotto di coscia di tacchino

Procedimento: Acquistare il prosciutto affumicato di tacchino, generalmente già pastorizzato (in parte lavorato termicamente). Seguire le istruzioni del produttore per riscaldarlo o cuocerlo. Una volta cotto tagliare a fettine.

CRAUTI

Ingredienti:

5 g olio di semi di girasole o di
oliva extravergine (1 cucchiaino),
25 g cipolla,
6 g pancetta, tagliata a striscioline sottili,
150 g crauti,
50 g orzo già cotto,
aglio, cumino macinato, paprica dolce, pepe, foglia di alloro.

Procedimento: Sciacquare i crauti per eliminare il sale in eccesso e ridurre l'acidità. Soffriggere la cipolla in olio e nella pancetta. Aggiungere i crauti e le spezie, irrorare con poca acqua e stufare fino a cottura. Aggiungere l'orzo, mescolare bene e servire.

CENA

KRUMPATOČ (Omelette di patate)

Ingredienti:

160 g patate sbucciate e grattugiate finemente,
10 g farina (mezzo cucchiaio),
1 uovo,
sale marino fino, prezzemolo tritato,
a piacere uno spicchio d'aglio schiacciato,
10 g olio di semi di girasole o di oliva extravergine.

Procedimento: Alle patate grattugiate aggiungere l'uovo, la farina e le spezie, mescolare bene. In un tegame fare scaldare l'olio e, con l'aiuto di un cucchiaio, formare, una alla volta, delle polpettine. Farle scivolare nel tegame, appiattirle e farle dorare da entrambi i lati.

Il "krumpatoč" è una pietanza tradizionale dei vetrai di Hrastnik (Slovenia). Questa specialità viene detta in sloveno "krumpatoč" o "krumpentoč", ma anche "omelette di patate" o "krompirjev funšterc". A Hrastnik prevale il nome "krumpatoč", che deriva da due parole, "krumpe" e "toč". La prima indica le patate, mentre la seconda qualsiasi pietanza di forma rotondeggiante fritta nel grasso.

INSALATA CAPRESE

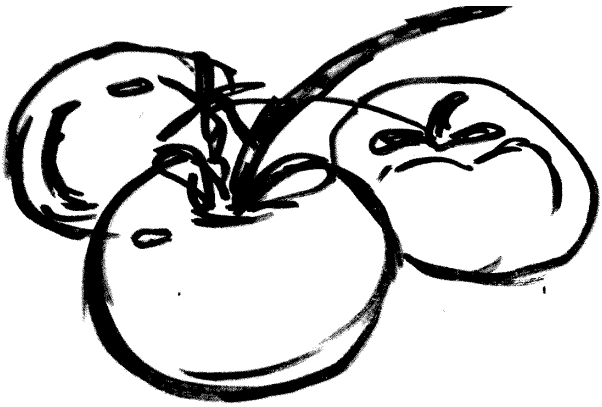
Ingredienti:

220 g pomodoro,
35 g mozzarella,
sale marino fino, erba cipollina, pepe.

Procedimento: Tagliare i pomodori a fettine sottili, disporli su un piatto e coprire con le fettine di mozzarella. Per migliorare l'aspetto del piatto cospargere di erba cipollina tritata, pepare e salare con moderazione.

Conviene approfittare degli ultimi pomodori freschi di inizio autunno.

Il pomodoro è tra gli alimenti utilizzati più frequentemente nella cucina mediterranea, nota per i suoi riconosciuti effetti positivi sulla salute e definita dall'Unesco patrimonio dell'umanità



INVERNO

Menù invernale 1

Pasto	Piatti
Prima colazione	Latte parzialmente scremato (200 ml); 3 fette biscottate integrali; Crema di ricotta all'arancia e noci.
Composizione	*Carboidrati 45 g, proteine 18,4 g, grassi 13,3 g, 373 kcal (1567 kJ)*
Spuntino	Frullato allo yogurt, mela e arancia.
Composizione	*Carboidrati 19 g, proteine 5 g, grassi 1,4 g, 109 kcal (458 kJ)*
Pranzo	Risotto al radicchio rosso e lenticchie; Broccoli e cavolfiori allo speck.
Composizione	*Carboidrati 91,4 g, proteine 29,5 g, grassi 24 g, 700 kcal (2940 kJ)*
Spuntino pomeridiano	Una mela (150 g); Un cappuccino con latte parzialmente scremato (50 ml).
Composizione	*Carboidrati 17,5 g, proteine 2 g, grassi 0,7 g, 84 kcal (353 kJ)*
Cena	Crema di zucca, porri e patate; Pollo al vino, limone e aromi; Insalata di spinaci freschi; Pane integrale (60 g).

Composizione	*Carboidrati 63 g, proteine 31 g, grassi 18 g, 538 kcal (2260 kJ)*
TOTALE	*Carboidrati 236 g (52%), proteine 86 g (19%); grassi 57 g (28%), 1804 kcal (7577 kJ)*

RICETTE

per il Menù invernale 1

COLAZIONE

CREMA DI RICOTTA ALL'ARANCIA E NOCI

Ingredienti:

60 g, ricotta vaccina,
20 g, marmellata all'arancia (circa1 cucchiaio),
[granella di noci o noci tritate 10 g, facoltativo]

Procedimento: Lavorare bene la ricotta con un mestolino di legno per renderla cremosa, quindi incorporare e amalgamare la marmellata. Spalmare la crema sulle fette biscottate, infine cospargere su ciascuna fetta un po' di granella di noci.

SPUNTINO MATTUTINO

FRULLATO ALLO YOGURT, MELA E ARANCIA

Ingredienti:

125 g, yogurt magro al naturale,
100 g, mela,
70 g arancia sbucciata e tagliata a fettine,
(in alternativa utilizzare mirtilli surgelati 70 g).

Procedimento: Versare lo yogurt in un contenitore adatto, aggiungere la mela e l'arancia o i mirtilli, frullare con un frullatore a immersione. In alternativa, usare un frullatore classico, mettendo gli ingredienti nell'apposito contenitore.

PRANZO

RISOTTO AL RADICCHIO ROSSO E LENTICCHIE

Ingredienti:

80 g riso per risotti,
100 g, radicchio rosso a pezzi,
100g, lenticchie già lessate,
50 g, cipolla tritata finemente,
aglio, ½ spicchio tritato finemente (o intero da eliminare),
10 g, olio di oliva extravergine e burro una noce,
circa 10 g (facoltativo per mantecare il risotto),
brodo vegetale preparato con una carota,
una cipolla e un gambo di sedano,
5 g formaggio grana o stravecchio grattugiato.

Procedimento: Fare riscaldare l'olio e fare imbiondire la cipolla e l'aglio, senza fare surriscaldare l'olio, aggiungere il radicchio rosso e fare appassire. Aggiungere il riso, farlo lievemente tostare. Unire quindi il brodo vegetale e fare cuocere per circa 15-20 minuti a seconda della tipologia di riso utilizzata. Verso fine cottura, mantecare con la noce di burro, infine aggiungere le lenticchie mescolando delicatamente. Spolverizzare con il formaggio grattugiato.

Il radicchio è una verdura poverissima di calorie (13 kcal/100 g). E' gradevole per la croccantezza, il sapore amarognolo e il magnifico colore dovuto alla presenza di antocianine, composti ad azione antiossidante che si trovano anche in altri frutti e vegetali dai colori blu- rossi.

BROCCOLI E CAVOLFIORI ALLO SPECK

Ingredienti:

100 g, broccoli,
100 g, cavolfiore,
30 g, speck ,
5 g, olio d'oliva extravergine,
aglio uno spicchio, succo di limone un cucchiaio,
pepe o semi di papavero.

Procedimento: Tagliare lo speck a dadini o striscioline. Tagliare la verdura a pezzi e metterla in una pentola con poca acqua acidulata con il succo di limone. Coprire e lasciar cuocere per circa 10-15 minuti (per una consistenza al dente). Scolare le verdure. In una padella antiaderente mettere l'olio e insaporire l'aglio senza bruciarlo, aggiungere lo speck e subito dopo le verdure, facendole cuocere a fuoco vivo. Aromatizzare con pepe bianco o, in alternativa cospargere di semi di papavero, se gradito.

CENA

CREMA DI ZUCCA, PORRI E PATATE

Ingredienti:

150 g polpa di zucca,
50 g, porro,
100 g, patata,
5 g, olio di oliva extravergine,
brodo vegetale (una tazza da caffelatte),
latte parzialmente scremato 50 ml,
salvia, noce moscata, semi di zucca, se desiderato.

Procedimento: Tagliare la zucca e la patata a dadini e affettare il porro. In una casseruola mettere l'olio e far appassire cipolla e porro. Aggiungere la zucca, la patata e la salvia. Fare insaporire, aggiungere il brodo vegetale e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Aggiungere il latte e un pizzico di noce moscata. Infine spegnere la fiamma e frullare con il frullatore a immersione.

PETTO DI POLLO AL VINO, LIMONE E AROMI

Ingredienti:

80 g petto di pollo,
5 g, olio di oliva extravergine,
50 g, cipolla ,
aromi: 2 foglie di salvia, un rametto di rosmarino,
1 fettina di buccia di limone, vino bianco secco 50 ml,
succo di limone fresco 2 cucchiai.

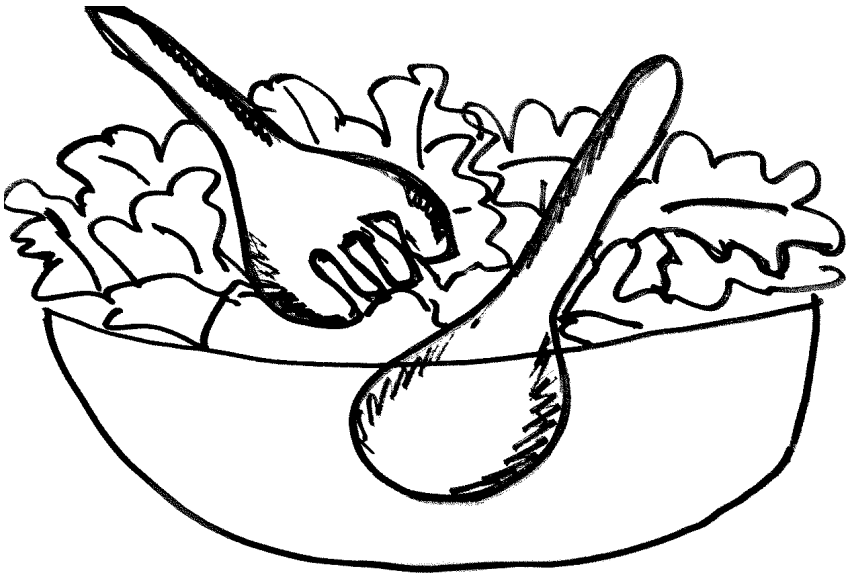
Procedimento: Tritare finemente la cipolla, gli altri aromi e la buccia di limone. Scaldare l'olio in una padella antiaderente senza farlo bruciare, aggiungere il trito aromatico e lasciare insaporire un paio di minuti, poi aggiungere il pollo e farlo rosolare rapidamente, da entrambi i lati, quindi a fuoco vivo aggiungere il vino, fare evaporare un paio di minuti, abbassare la fiamma e coprire la padella. Cuocere per circa 10 minuti. Scoprire e aggiungere il succo di limone, lasciando sul fuoco ancora per 5-8 minuti.

INSALATA DI SPINACI FRESCHI

Ingredienti:

50-100 g spinaci crudi o lessati al vapore,
5 g, olio di oliva extravergine
aceto balsamico o aceto di vino, senape, un cucchiaino.

Procedimento: Mescolare i condimenti e aggiungerli agli spinaci, mescolando con cura.



INVERNO

Menù invernale 2

Pasto	Piatti
Colazione	Pane caldo con crema alle alici; Arancia; Tisana alla frutta
Composizione:	*Carboidrati 65 g, proteine 17 g, grassi 8 g, 405 kcal (1705 kJ)*
Spuntino mattutino	Crema ai lamponi.
Composizione:	*Carboidrati 50 g, proteine 9 g, grassi 2 g* *255 kcal (1070 kJ)*
Pranzo	Zuppa al miglio; Rape alla Szeged; Patate in tegame; Bevanda alla menta.
Composizione:	*Carboidrati 65 g, proteine 27,5 g, grassi 20 g, 555 kcal (2329 kJ)*
Spuntino pomeridiano	Uva nera (100 g); Pane integrale (30 g).

Composizione:	*Carboidrati 30 g, proteine 2 g, grassi 0 g, 130 kcal (550 kJ)*
Cena	Strudel di verdure; Insalata di fagiolini; Tè.
Composizione:	*Carboidrati 45,5 g, proteine 24,5 g, grassi 22,5 g, 476 kcal (1999 kJ)*
TOTALE:	*Carboidrati 256 g, proteine 80,5 g, grassi 53 g, 1822 kcal (7653 kJ)*

RICETTE

per il Menù invernale 2

COLAZIONE

PANE CALDO CON CREMA ALLE ALICI

Ingredienti:

100 g pane ai fiocchi d'avena,
30 g alici sott'olio,
un cetriolino sottaceto tritato,
25 g ricotta magra,
aglio schiacciato,
20 g formaggino.

Procedimento: Sgocciolare le alici, schiacciarle con una forchetta, aggiungere il cetriolino, la ricotta setacciata, un po' di aglio schiacciato e il formaggino. Mescolare bene tutti gli ingredienti. Spalmare la crema su metà panino, coprire con l'altra metà e scaldare in forno.

SPUNTINO

CREMA AI LAMPONI

Ingredienti:

200 g latte scremato,
250 g lamponi maturi freschi o surgelati,
20 g maizena,
5 g zucchero.

Procedimento: Mescolare la maizena con poco latte freddo, aggiungere il restante latte, portare a bollore e cuocere la crema. Cuocere i lamponi freschi o surgelati nel loro succo finchè si sfaldano, quindi eliminare il liquido in eccesso. Infine, mescolare i lamponi alla crema di latte raffreddata e zuccherare, se desiderato.

I lamponi sono frutti molto aromatici che possono essere consumati da soli o utilizzati per la preparazione di diverse pietanze. Con nostalgia ricordiamo lo sciroppo di lamponi preparato dalle mamme per i bambini sempre assetati. I lamponi si possono usare per dolci, composte, confetture, gelati e macedonie. Anche le foglie dei lamponi sono commestibili e generalmente vengono aggiunte ai preparati per le tisane.

PRANZO

ZUPPA AL MIGLIO

Ingredienti:

5 g olio di semi di girasole o di
oliva extravergine (1 cucchiaino),
25 g porro tritato finemente,
25 g carote grattugiate,
50 g broccolo tritato finemente,
200 g brodo di carne o di verdure,
20 g semola di miglio,
sale marino fino, erba cipollina, maggiorana.

Procedimento: Soffriggere il porro nell'olio, aggiungere le carote e i broccoli. Coprire con brodo di carne e portare a bollore. Mentre il brodo bolle, aggiungere la farina di miglio e cuocere fino a cottura e a ottenere una zuppa densa. Salare con moderazione e insaporire con maggiorana ed erba cipollina tritate.

RAPE ALLA SZEGED

Ingredienti:

5 g olio di semi di girasole o di
oliva extravergine (1 cucchiaino),
50 g cipolla,
70 g coscia di vitello,
20 g carne bovina affumicata,
150 g rape sottaceto o brovada,
5 g farina 00 (o farina integrale),
12 g concentrato di pomodoro,
cumino macinato, aglio schiacciato, paprica dolce,
brodo di carne o vegetale per la cottura.

Procedimento: Soffriggere la cipolla tritata nell'olio, aggiungere il brodo di carne o vegetale. Aggiungere la carne di vitello tagliata a cubetti, la carne affumicata tritata, l'aglio, il cumino e il concentrato di pomodoro e stufare finché la carne diventa morbida. Cuocere la rapa separatamente e, se necessario, qualora la rapa fosse troppo acida, cambiare l'acqua. Aggiungere la rapa lessata alla carne, stufare leggermente e far addensare aggiungendo un po' di farina. Aggiungere pochissimo sale, poiché la rapa ne contiene già molto.

PATATE IN TEGAME

Ingredienti:

160 g patate,
5 g olio di oliva (1 cucchiaino),
prezzemolo tritato,
brodo di carne o vegetale.

Procedimento: Lessare le patate con la buccia, pelarle una volta cotte, schiacciarle aggiungendo un po' di brodo (nel caso fossero troppo asciutte), condire con olio di oliva scaldato, cospargere di prezzemolo tritato e servire come contorno al piatto di carne e rape.

CENA

STRUDEL DI VERDURE

Ingredienti:

Per la pasta:

30 g farina,
2,5 g olio di semi di girasole (1/2 cucchiaio),
sale, aceto di vino, acqua tiepida,
E' possibile utilizzare anche la pasta da strudel già pronta.

Per il ripieno:

5 g olio di semi di girasole,
5 g pangrattato,
100 g cavolo fresco,
75 g peperone rosso,
75 g funghi,
25 g formaggio magro grattugiato,
sale marino, erba cipollina,
40 g prosciutto affumicato magro tritato,
brodo di carne (o vegetale o acqua).

Procedimento: Cuocere le verdure al dente nel brodo o in acqua o al vapore. Preparare l'impasto e lasciarlo riposare, quindi stendere la pasta su un canovaccio, ungerla con olio, cospargerla di pangrattato e farcirla con le verdure. Cospargere di formaggio grattugiato e aggiungere il prosciutto. Cuocere lo strudel in forno a temperatura media.

INSALATA DI FAGIOLINI

Ingredienti:

150 g fagiolini,
25 g cipolla,
5 g olio di semi di zucca
oppure olio di oliva extravergine (1 cucchiaino),
aceto di vino, sale marino fino.

Procedimento: Lessare i fagiolini in acqua. Condirli, ancora tiepidi, con una marinata di olio di semi di zucca, aceto di vino, acqua, sale e cipolla tritata.

DOLCI
RICETTE

1. DOLCE AI CEREALI E MELE (15 porzioni)

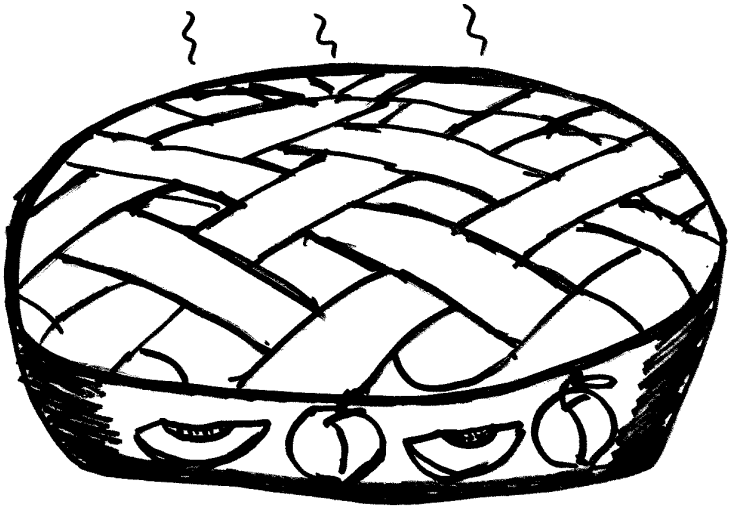
Ingredienti:

200 g fiocchi d'avena,
0,5 l latte scremato,
0,6 kg mele (circa 4 mele medie) grattugiate,
3 uova,
100 g ricotta magra,
80 g noci tritate grossolanamente,
60 g zucchero semolato,
sale marino fino, cannella.

Procedimento: Cuocere i cereali in latte bollente con poco sale. Lasciare raffreddare. Aggiungere i tuorli, sbattuti leggermente, con metà zucchero e mescolare. Aggiungere le mele, la ricotta setacciata, le noci, tritate grossolanamente, e la cannella e mescolare bene. Alla fine incorporare anche gli albumi montati a neve ben ferma con lo zucchero restante. Rivestire una teglia con carta da forno e riempirla con l'impasto. Cuocere a 170°C per 30-40 minuti. Terminata la

cottura, lasciare riposare per almeno mezz'ora prima di tagliare. Servire il dolce caldo o freddo.

1 porzione contiene indicativamente:
carboidrati 19,7 g, proteine 4,8 g, grassi 5,3 g,
150 kcal (630 kJ).



2. TORTA ALLE CARRUBE (10 porzioni)

Ingredienti:

4 uova,
100 g zucchero,
200 g latte scremato,
80 g olio di semi di girasole,
140 g farina di carrube,
140 g farina di frumento,
250 g pere,
lievito in polvere ,
0,2 l succo di frutta alla pera o albicocca 100%.

Procedimento: Separare i tuorli dagli albumi. Montare a neve ben ferma gli albumi insieme alla metà dello zucchero. Sbattere i tuorli con il restante zucchero, aggiungere l'olio di girasole, la farina di carrube, la farina, il lievito, le pere grattugiate e infine il latte, versato a filo. Mescolare fino a ottenere un impasto liscio. Con una spatola incorporare gli albumi montati a neve. Versare il composto in una teglia rivestita di carta da forno. Cuocere per circa 40 minuti a 170°C. Dopo la cottura, quando il dolce è ancora caldo, versarvi sopra il succo di frutta e lasciare raffreddare.

1 porzione contiene indicativamente:
carboidrati 36,5 g, proteine 6,3 g, grassi 11 g,
280 kcal (1177 kJ).

3. STRUDEL DI RICOTTA CON CILIEGIE (7 porzioni)

Ingredienti:

100 g di pasta da strudel già pronta,
500 g ricotta magra,
50 g zucchero,
25 g panna acida o di yogurt intero,
1 uovo,
100 g yogurt magro,
20 g pangrattato (2 cucchiai),
300 g ciliegie .

Procedimento: Preparare il ripieno mescolando la ricotta, lo yogurt, l'uovo e lo zucchero. Stendere la pasta sul tavolo, ungerla con la panna acida, cospargerla di pangrattato e farcirla con il ripieno. Distribuire le ciliegie lavate e denocciolate sulla superficie. Arrotolare lo strudel e cuocerlo in forno a temperatura media per circa 30 minuti.

1 porzione contiene indicativamente:
carboidrati 23 g, proteine 13 g, grassi 5,4 g,
192 kcal (805 kJ).

4. DOLCE ALLE ALBICOCCHE (12 porzioni)

Ingredienti:

4 uova,
120 g zucchero,
100 g olio di semi di girasole,
100 g latte scremato,
120 g farina integrale,
120 g farina bianca tipo 00,
lievito in polvere,
1200 g albicocche fresche, tagliate a fette.

Procedimento: Separare i tuorli dagli albumi. Sbattere i tuorli delle uova con la metà dello zucchero fino a renderli spumosi. Montare a neve ben ferma gli albumi con il restante zucchero. Aggiungere ai tuorli il latte, l'olio, la farina e il lievito e mescolare fino a ottenere un impasto liscio. Incorporare gli albumi montati a neve. Versare il composto in una teglia o stampo, rivestito di carta da forno. Distribuire le fette di albicocche sulla superficie dell'impasto. Cuocere a 170°C per 40 minuti.

1 porzione contiene indicativamente:
carboidrati 33 g, proteine 4,6 g, grassi 10,8 g,
215 kcal (906 kJ).

5. CREMA DI YOGURT ALLE FRAGOLE (4 PORZIONI)

Ingredienti:

500 g latte scremato,
50 g zucchero,
30 g budino alle fragole,
400 g yogurt magro al naturale,
500 g fragole fresche.

Procedimento: Mescolare il budino e lo zucchero con la quantità di latte necessaria. Portare a bollore il restante latte e cuocere il budino. Far raffreddare. Una volta freddo aggiungere lo yogurt e mescolare fino ad ottenere una crema liscia. Mondare e lavare le fragole, suddividerle in cinque coppette e ricoprire di crema.

1 porzione contiene indicativamente:

carboidrati 39 g, proteine 7,9 g, grassi 2,2 g, valore energetico: 205 kcal (859 kJ)

6. CREMA DI RICOTTA E MIGLIO (4 porzioni)

Ingredienti:

0,3 l acqua, un pizzico di sale marino fino,
140 g semola di miglio,
200 g ricotta magra,
50 g panna acida o yogurt intero al naturale (4 cucchiai,)
105 g prugne secche,
36 g miele millefiori,
succo di ½ arancia.

Procedimento: Cuocere il miglio in acqua bollente poco salata. Lasciare raffreddare e aggiungere la ricotta setacciata, la panna acida e il miele. Mescolare. Aggiungere le prugne secche tagliate a pezzettini e il succo di arancia. Mescolare bene e servire.

1 porzione contiene indicativamente:
carboidrati 45 g, proteine 10,5 g, grassi 4,5 g,
293 kcal (1230 kJ).

7. CROSTATA ALLE PESCHE (4 porzioni)

Ingredienti:

Per la base di pasta frolla:

120 g farina,
zucchero un cucchiaio, 20 g,
50 g burro,
un pizzico di sale.

Per il ripieno:

2 pesche, circa 200g, tagliate a fettine sottili,
mezza mela 100 g, tagliata a cubetti,
15 g farina,
un uovo.

Procedimento: Sulla tavola fare una fontana di farina setacciata con lo zucchero e un pizzico di sale. Aggiungere il burro freddo di frigorifero tagliato a pezzetti e lavorare velocemente gli ingredienti, usando la punta delle dita, fino a ottenere un impasto granuloso. A questo punto, aggiungere 3-4 cucchiai di acqua ghiacciata, 2 per volta, raccogliendo l'impasto con una forchetta, quindi lavorarlo fino a formare una palla. Avvolgerla nella carta d'alluminio o in un canovaccio e farla risposare in frigorifero per 2 ore. Preparare una tortiera con la carta da forno e stendere la pasta, coprendo il fondo e increspando il bordo con i rebbi di una forchetta. Coprire la

pasta con carta da forno, riempire di fagioli e cuocere in forno caldo a circa 200 °C per 10 minuti. Cotta la base del dolce, preparare il ripieno mescolando gli ingredienti e riempire la torta. Cuocere in forno per altri 15-20 minuti.

1 porzione contiene indicativamente:
carboidrati 36 g, proteine 1,2 g, grassi 12 g,
276 Kcal (1159kJ)

8. PERE AL CIOCCOLATO (2 porzioni)

Ingredienti:

170 g pera (medio- grande), sbucciata,
un cucchiaio di zucchero e uno di miele, 15 g + 15 g,
100 ml acqua,
100 ml vino rosso,
cannella 1 cucchiaino.

Per la salsa al cioccolato:

30 g cioccolato fondente grattugiato,
1 cucchiaio di acqua,
maizena 1 cucchiaino da t*è*,
70 ml latte intero.

Procedimento: Portare a ebollizione l'acqua con lo zucchero e il miele, aggiungere la pera e far cuocere per circa 10 minuti, quindi aggiungere il vino e far bollire per altri 10 minuti. Mettere la pera su un piattino.

Per la salsa. Mettere il cioccolato in un pentolino, aggiungere l'acqua e far riscaldare senza portare a ebollizione. Stemperare la maizena nel latte e versarne la miscela nel pentolino con il cioccolato. Alzare la fiamma e far bollire mescolando in continuazione per 4-5 minuti. Far raffreddare la salsa e versarla sulla pera.

1 porzione contiene indicativamente:
carboidrati 30 g, proteine 2,5 g, grassi 6,4 g,
180 Kcal (762 kJ).

PANGEA

TELESNA AKTIVNOST IN PREHRANA ZA KAKOVOSTNO STARANJE

ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE PER UN INVECCHIAMENTO DI QUALITÀ

Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče
Università del Litorale, Centro di ricerche scientifiche

Univerza v Trstu
Università degli Studi di Trieste

Mestna občina Koper
Comune città di Capodistria

Mestna občina Kranj
Comune Città di Kranj

Nacionalni inštitut za javno zdravje
Istituto nazionale per la salute
della Repubblica di Slovenia

Splošna bolnišnica Izola
Ospedale generale Isola

Univerza v Vidmu, Oddelek za medicinske in biološke študije
Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche, Università degli Studi di Udine

Univerza v Ferrari
Università di Ferrara

Univerza v Padovi, Oddelek za biomedicinske študije
Dipartimento di Scienze Biomediche, Università di Padova

Občina Ferrara
Comune di Ferrara

Univerzitetna založba **Annales**

ISBN 978-961-6964-08-1

Projekt sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Italija 2007–2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.

Progetto finanziato nell'ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.

Ministero dell'Economia e delle Finanze

REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO