Anziani, 2,3 milioni a rischio malnutrizione: spunta la dieta “scaccia – crisi” per i nonni

di **Redazione**

20 Novembre 2012 – 8:35



“Non è un Paese per vecchi”. Come in un film dei fratelli Coen, l’Italia, nazione che invecchia anno dopo anno come dimostrano le statistiche, sta diventando sempre più drammatica l’esistenza degli anziani colpiti gravemente dalla crisi.

Se sono 6 i milioni di anziani che stringono la cinghia per arrivare a fine mese, sono 2,3 milioni, per l’Istat, quelli sotto la soglia di povertà e addirittura a rischio malnutrizione. Una cifra destinata a crescere secondo le proiezioni. I più colpiti, quelli soli, che sono sempre di più. Basti pensare che, sempre secondo l’Istat nel 2010 le famiglie italiane composte di soli anziani erano il 28,06% del totale, mentre nel 2007 erano il 27%.

E allora, per migliorare o perlomeno per rendere un po’ più tranquilla l’esistenza di tanti nonni alcuni specialisti della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria hanno pensato di presentare in occasione del loro Congresso Nazionale, che si svolgerà a Milano dal 21 al 24 novembre, una dieta “scaccia – crisi” che farebbe risparmiare 600 euro all’anno senza far mancare i nutrienti più importanti.

“Perché – rileva Giovanni D’Agata, fondatore dello ‘Sportello dei Diritti’ – se per tanti pensionati sono diventati un lusso persino il grana padano, le carni rosse ed il pesce e mancherebbero circa 300 calorie al giorno, in gran parte derivanti da proteine nobili che questi tipi di alimenti possono fornire, allora la soluzione per evitare la riduzione o addirittura il mancato assorbimento di preziosi nutrienti è quella di puntare su carni

bianche come pollo e tacchino per le proteine, da alternare con uova e legumi come lenticchie, ceci e fagioli".

Da non far mancare sulle tavole, per tenere sempre un occhio alla pancia ed uno alla spesa, sono frutta e verdura sempre di stagione, ma anche noci e frutta secca, latticini di produzione locale come ricotta, stracchino o mozzarella.

Tali considerazioni sono frutto di uno studio su 60 anziani che hanno dimostrato come utilizzando una dieta di tale tipo è possibile conservare il corretto apporto di macro e micronutrienti risparmiando, in media, 50 euro al mese.

Ai pazienti sottoposti alla ricerca in questione che è durata sei mesi è stato fornito un determinato schema alimentare, mentre preventivamente sono stati misurati parametri come pressione, colesterolo, trigliceridi, glicemia oltre a peso, altezza e indice di massa corporea.

I dati raccolti hanno offerto risultati sorprendenti ed addirittura migliorativi rispetto alla condizione precedente alla "dieta sostenibile" specie per ciò che concerne l'apparato cardiovascolare degli anziani.

Insomma, hanno voluto sottolineare gli esperti, si tratta nient'altro che della nostra dieta mediterranea "aggiornata ai tempi della crisi".