

---

# Tutti a tavola! Alimentazione per tutte le età

**Autore:** Daniele Signa

**Fonte:** Città Nuova

**Quale è la dieta migliore nelle varie fasi della vita sarà il tema della sesta e ultima tappa del corso di formazione agile “Tutti a tavola! Come organizzarsi per un'alimentazione sana e sostenibile”**

I fabbisogni nutrizionali variano a seconda delle diverse fasi della vita: aumenta ad esempio la richiesta di proteine da parte dell'organismo nei lattanti, negli anziani e nelle donne in gravidanza e in allattamento. È consigliabile quindi consumare circa 0,7/0,8 g di proteine al giorno per Kg di peso corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare. **Gli alimenti migliori sotto il profilo amminoacidico sono quelli di origine animale, ma spesso l'aumento del contenuto proteico va di pari passo con l'aumento dei lipidi.** I formaggi e i latticini in generale, benché abbiano un buon apporto proteico presentano anche un apporto lipidico da non trascurare. I formaggi più stagionati, ad esempio, presentano un apporto proteico di 30-35 g su 100 g di prodotto ma anche un apporto in colesterolo, ad esempio, di 85-90 mg su 100 g di prodotto (il fabbisogno giornaliero di colesterolo è di 300 mg). **Nella sesta lezione del corso capiremo come soddisfare i fabbisogni proteici e porre attenzione al contenuto degli altri nutrienti, soddisfare il palato e ridurre l'impatto sul pianeta.** Si porrà attenzione su alcune patologie come **l'osteoporosi, una patologia sistemica caratterizzata da una bassa densità minerale e dal deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo.** La prevenzione di questa patologia parte da un incremento del movimento e si basa su **una dieta povera di amminoacidi solforati** (quelli degli alimenti di origine animale) che richiamano il calcio dalle ossa per effetto tampone più che sul consumo quotidiano di latte. **Andremo a definire quale sia la migliore dieta da seguire per tutte le fasi della vita:** una alimentazione di tipo mediterranea, simile a quella dei nostri nonni, di tipo pesco-ovo-vegetariana, con un ridotto consumo di latticini e carne. Diversi sono gli studi che da qualche anno mostrano come **la longevità e la qualità della vita dipendono da uno stile simile a quello mediterraneo dei nostri avi.** Questo stile di vita racchiude componenti essenziali di una dieta e di una vita equilibrata: frugalità e moderazione nel consumo alimentare, utilizzo di prodotti stagionali e tradizionali, attenzione ai prodotti locali, coltivati con un basso utilizzo di fitochimici e ricchi di biodiversità, impegno personale nella preparazione culinaria, enfasi sulla convivialità e sulle attività sociali durante il consumo dei pasti, regolare impegno nell'attività fisica, adeguata idratazione e riposo sufficiente. Sono tutti gli ingredienti per una vita lunga e sana in ogni sua fase.

—

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti.](#) Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**

—