

La dieta per l'anziano povero durante la crisi

L'Inps comunica che il 77 per cento dei pensionati vive con meno di mille euro al mese e il 17 per cento con 500. Queste persone, se non ricevono altri aiuti, non hanno la possibilità di alimentarsi adeguatamente. Utile è quindi far sapere i risultati di uno studio reso noto nel corso del recente congresso della Società italiana di geriatria. A sessanta ultrasessantacinquenni è stata somministrata la famosa dieta mediterranea, per l'adozione della quale si sta battendo pubblicamente la moglie di Obama. Questa consiste nell'uso di pasta, riso, patate, cereali, come fonte di carboidrati. L'apporto proteico è garantito dalle proteine di origine vegetale (ceci, fagioli, lenticchie, spinaci, insalate di stagione) e di quelle provenienti dal mondo animale (pollo, tacchino, due uova a settimana), riservando la carne rossa, molto più costosa, a una volta a settimana.

Una sana nutrizione è garantita anche dal pesce "povero", rappresentato da alici, sgombrò, tonno in scatola, tutti ricchi di nutrienti essenziali e fonte preziosa di grassi polinsaturi. Altri grassi, meno salubri di quelli contenuti nei pesci, ma sempre utili per una sana alimentazione, sono contenuti nel latte, yogurt, ricotta e mozzarella di mucca. Una frutta a fine pasto può essere scelta tra una mela, una pera, un arancio, un mandarino, un kiwi, più economici, ma ugualmente ricchi di vitamine necessarie a completare una sana alimentazione, che va arricchita con un bicchiere di vino rosso. La quantità di cibo da ingerire nella giornata può variare dalle 1500 alle 1800 Kcal. Queste dovrebbero essere stabilite dal medico, specialmente se si è grassi e/o ipertesi, diabetici, nefropatici.

La spesa per una dieta siffatta può variare da cinque a nove euro al giorno, quindi economica, ma ugualmente in grado di garantire le esigenze nutritive di una persona anziana. Da segnalare che i soggetti che si sono sottoposti a questo regime alimentare e lo osserveranno nel lungo periodo, andranno incontro a un'importante riduzione di malattie come ictus e infarto, che numerosi studi nazionali e internazionali hanno da tempo dimostrato, riducendo così anche i costi umani ed economici che queste malattie comportano. ■