

Con l'avanzare dell'età perdiamo fino a un terzo della nostra massa muscolare. I muscoli sono importanti per stare in piedi, camminare, mantenere l'equilibrio e naturalmente la forza. Si può contrastare la perdita di massa muscolare mangiando più proteine. Un apporto energetico sufficiente, secondo il principio «non troppo, non troppo poco» è necessario affinché le proteine possano svolgere la loro funzione.

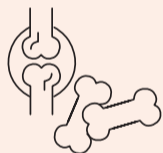
Una dieta equilibrata e variata fornisce tutte le sostanze nutritive essenziali.



Prima di assumere vitamina D è opportuno rivolgersi al medico e parlarne con lui.



La vitamina D è l'unica vitamina che non si trova naturalmente in molti alimenti, tuttavia, è indispensabile, soprattutto per la salute dei muscoli e delle ossa.



Per mantenere i muscoli sani, oltre alle proteine e alla vitamina D, è importante anche il movimento: mantenersi in forma facendo almeno 2,5 ore di attività fisica alla settimana.



Ha anche effetti benefici sulla salute dei denti, sul sistema immunitario, sul cervello e sul cuore.



Attività fisica ogni giorno

Si raccomanda di assumere la vitamina D a partire dall'età di 65 anni in un dosaggio di 800 unità internazionali (UI) al giorno. Questa vitamina è disponibile sotto forma di gocce o capsule.



Preservare la salute dei muscoli aiuta a vivere il più a lungo possibile una vita indipendente e autosufficiente

- Mangiate proteine a ogni pasto, anche a colazione
- Integrate l'alimentazione con la vitamina D
- Fate attività fisica ogni giorno

Salute dei muscoli ed età avanzata: servono più proteine

Mangiare in modo diverso per rimanere agili e indipendenti in età avanzata



La seguente tabella illustra quali bisogni cambiano e come le abitudini alimentari potrebbero essere adeguate

1g

Più proteine (al giorno almeno 1 g di proteine per chilo di peso corporeo. Ad es., 70 g di proteine per un peso corporeo di 70 kg).



Meno calorie «vuote» (dolci, snack, cibi ricchi di grassi e alcol). Questi alimenti contengono molte calorie, ma sono quasi privi di vitamine e sali minerali.



Tutti gli alimenti di origine animale contengono molte proteine. Negli alimenti di origine vegetale le troviamo nel tofu, nei legumi, nella frutta a guscio e nei prodotti a base di cereali integrali.



Quindi mangiare in modo diverso significa scegliere il cibo in modo specifico. Non significa mangiare meno, ma mangiare consapevolmente!



In età avanzata, non solo la quantità totale di proteine, ma anche la distribuzione durante la giornata svolge un ruolo importante.



Poiché con l'avanzare dell'età sono necessarie più proteine, il consumo di farinacei, ad esempio il riso o la pasta, può essere ridotto a favore del contenuto proteico – come la carne o il tofu – ma non il consumo di verdura o insalata.

