

Fabbisogno energetico in età avanzata



Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria (USAV)
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berna

Distribuzione:
www.pubblicazionifederali.admin.ch

N. art. 341.853.I
10/2021



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

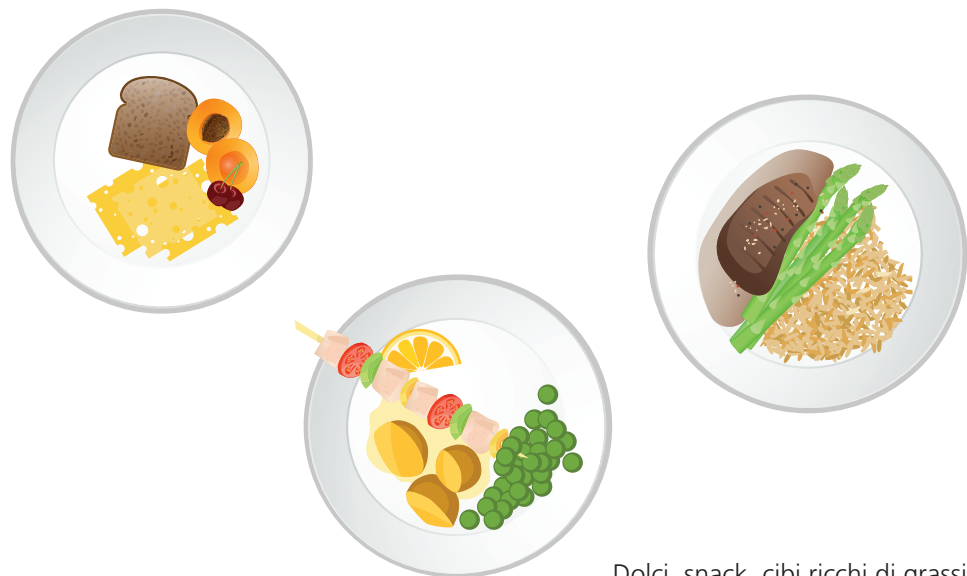
Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV

Il fabbisogno di energia

È normale che la massa muscolare e grassa cambino nel corso della vita. Con esse cambia anche il fabbisogno energetico, che dipende non solo dalla massa muscolare, ma anche dall'attività fisica, dal sesso o dallo stato di salute.

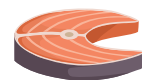
Il numero di calorie necessarie diminuisce con l'età, ma il bisogno di sostanze nutritive come le vitamine e sali minerali rimane uguale. Quindi, si dovrebbero scegliere alimenti che contengono molte sostanze nutritive.

Qui di seguito un esempio di menu:



Dolci, snack, cibi ricchi di grassi e alcol dovrebbero essere consumati solo in piccole quantità.

Alimenti ricchi di proteine



Fonti di energia



Verdura/insalata/frutta



Quindi mangiare in modo diverso significa scegliere il cibo in modo specifico e consapevole—non significa mangiare di meno.

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