

TERZA ETA'



La terza età è sempre più spesso un periodo durante il quale si conserva una buona forma fisica e non vi sono importanti limitazioni delle attività quotidiane. Se non si soffre di patologie per le quali l'alimentazione può aiutare la terapia, la dieta in questa epoca della vita non si discosta molto da quella di un adulto nella seconda età, con alcune piccole avvertenze. Innanzitutto, bisogna prestare maggior attenzione all'introito calorico totale, in considerazione del fatto che il metabolismo totale dell'organismo diminuisce di circa il 10% e che l'attività fisica è generalmente ridotta e quindi un aumento del peso corporeo sarebbe difficile poi da correggere. Inoltre, è importante introdurre con la dieta vitamine e sali minerali, che proteggono molti organi e sistemi dall'invecchiamento.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta prediligere quella di stagione **Verdura/ortaggi** freschi, crudi o cotti **Legumi** fagioli, ceci, piselli, lenticchie **Carne** pollo e tacchino **Pesce** sogliola, spigola, orata, alici, sgombro, merluzzo, platessa **Latte e derivati, formaggi/latticini** latte scremato, yogurt, formaggi a pasta molle e freschi, ricotta e stracchino light **Cereali** pasta, pane integrali **Dolci e snack** fette biscottate e biscotti integrali, gelato, marmellate **Condimenti** condire con olio extravergine di oliva (non più di un cucchiaino da tè per due volte al giorno), spezie, erbe, succo di limone, aceto **Bevande** vino, birra (non oltre 1 bicchiere a pranzo e uno a cena), bere molta acqua oligominerale anche in assenza dello stimolo della sete (almeno 1,5 l al giorno).

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione) **Frutta secca Verdura/ortaggi** funghi **Carne** manzo, vitello, vitellone, frattaglie, insaccati, wurstel, salsicce **Pesce** crostacei, frutti di mare **Dova Latte e derivati, formaggi/latticini** formaggi a pasta dura e stagionati **Cereali** pasta, pane da farine raffinate **Dolci e snack** fette biscottate e biscotti da farine raffinate, miele, crostate, ciambelloni, torta margherita **Condimenti** oli vegetali: mais, semi di girasole, semi vari, margarina; burro, maionese, ketchup, salsa barbecue, salsa di soia.

ALIMENTI VIETATI

Latte e derivati, formaggi/latticini panna, formaggi stagionati **Dolci e snack**

zucchero da cucina, patatine e mais fritte in sacchetto, dolci elaborati, crema pasticcera, creme al cioccolato, creme con liquori, canditi **Condimenti** alimenti sotto sale o salamoia o sott'olio, strutto, lardo, sale da cucina, pepe, fritti **Bevande** alcolici e superalcolici, bevande gassate e con zucchero aggiunto, sciroppi.