

LA CUCINA ITALIANA E L'ALIMENTAZIONE DELL'ANZIANO

Sabato 7 Novembre 2020

PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE

Gli alimenti contengono principi nutritivi essenziali per la sopravvivenza dell'uomo.

I principi nutritivi sono:

- GLICIDI (o zuccheri o carboidrati) che troviamo negli zuccheri veri e propri, nelle farine, nei legumi, nei tuberi (es. patate) ed in tutti i vegetali.
- PROTIDI (o proteine) che troviamo in quasi tutti gli alimenti, ma soprattutto in quelli di origine animale come pesci, carni, uova, latte e derivati.
- LIPIDI (o grassi) che troviamo in pesci, carni, ma soprattutto negli oli e nel latte intero e derivati (burro, formaggi).
- VITAMINE: A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, acido folico, C, D, E, F, K, P che si trovano in verdure e frutti, ma anche in certe carni, soprattutto nel fegato, e nei latticini.
- SALI MINERALI: calcio, cloro, cromo, cobalto, ferro, fluoro, fosforo, iodio, magnesio, manganese, molibdeno, potassio, rame, selenio, sodio, vanadio, zinco, zolfo che si trovano un po' dovunque.

FABBISOGNO CALORICO

Ogni giorno noi abbiamo bisogno di energie, che misuriamo in calorie, per far funzionare il nostro organismo e svolgere le nostre attività. Il fabbisogno calorico giornaliero comprende:

- l'energia necessaria all'organismo per svolgere le sue attività a riposo (metabolismo basale) che varia a seconda dell'età e del peso, ma è circa 1 kcaloria per Kg per ogni ora del giorno.
- 500 kcalorie per le attività ordinarie (alzarsi, lavarsi, pettinarsi, camminare)
- 700-800 kcalorie per un lavoro poco faticoso.
- 1000-1500 kcalorie per un lavoro molto faticoso.

I GLICIDI forniscono 4 kcalorie per grammo

I PROTIDI forniscono 4 kcalorie per grammo

I LIPIDI forniscono 9 kcalorie per grammo

Se introduciamo più kcalorie di quante ne consumiamo ingrassiamo, se ne introduciamo meno dimagriamo. La tabella 1 illustra i pesi ideali.

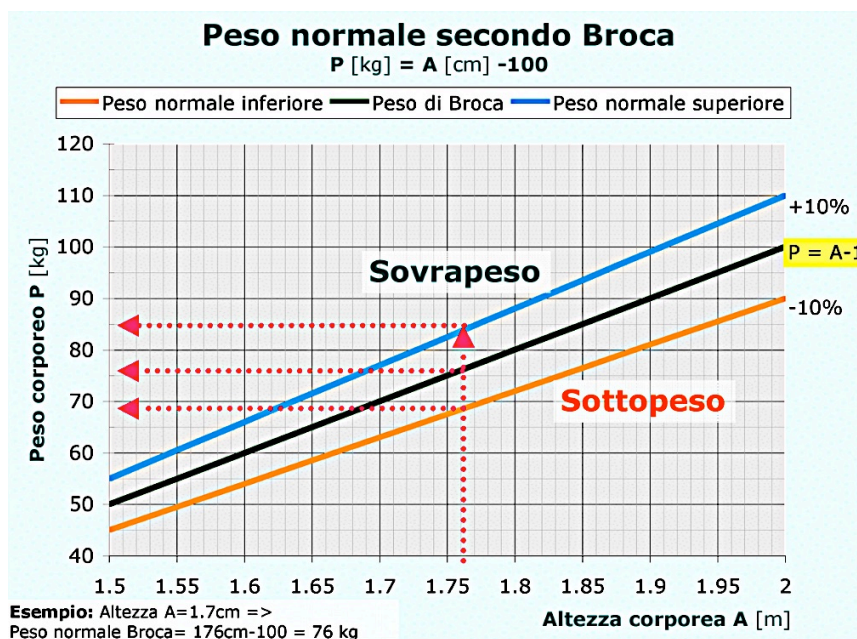
Oltre alla quantità di cibi e calorie che introduciamo è importante la loro composizione.

Una dieta equilibrata dovrebbe essere composta di:

GLICIDI per il 55-60%

LIPIDI per il 25-30%

PROTIDI per il 10-15%



PROBLEMI NELL'ANZIANO

Le esigenze nutritive di una persona anziana sana non sono molto diverse da quelle di un giovane adulto, ma non è facile soddisfarle (4 anziani su 10 presentano segni di denutrizione).

Le cause possono essere

- ORGANICHE:
 1. diminuzione della saliva
 2. dentatura assente o imperfetta che impedisce una buona masticazione specie di carne, frutta e verdure crude con ridotta assunzione di proteine, sali minerali e fibre
 3. diminuzione a livello gastrico di acido cloridrico, pepsina e del fattore intrinseco per cui si ha una ridotta digestione ed un ridotto assorbimento di alcuni nutrienti
 4. frequente riduzione dell'attività peristaltica di tutto il tubo digerente con disturbi che vanno dalle alterazioni della deglutizione alla stipsi cronica
- SOCIO-AMBIENTALI:
 1. scarsa autosufficienza
 2. povertà
 3. alcolismo
 4. vedovanza
 5. isolamento sociale
 6. ricovero in istituto

La forma più frequente di malnutrizione nell'anziano è quella legata ad un ridotto apporto di proteine necessarie per il mantenimento della massa muscolare, della struttura scheletrica e delle difese immunitarie. Si hanno quindi:

- perdita delle masse muscolari e dei depositi adiposi
- bassi valori di proteine nel sangue con importante ritenzione di liquidi nel tessuto interstiziale

Dai 50 ai 70 anni il dispendio energetico diminuisce del 7,5% e di un ulteriore 10% tra i 70 e gli 80 anni: se si mantengono le abitudini precedenti e si pratica meno attività fisica inevitabilmente si va incontro a sovrappeso ed obesità.

E' inoltre assodato che la restrizione calorica tende a rallentare il processo dell'invecchiamento.

D'altra parte negli anziani un peso inferiore alla norma è un fattore di rischio di morte più importante dell'obesità

E' quindi necessario ridurre la quantità di calorie assunte, ma garantire un apporto costante di proteine, vitamine e sali minerali.

Indicazione di un *range* di valori di fabbisogno energetico per la popolazione anziana italiana.

		Fabbisogno (kcal/giorno)			
Età		UOMINI		DONNE	
(anni)	Con attività fisica	Senza attività fisica	Con attività fisica	Senza attività fisica	
60 -74	2030 - 2435	1885 - 2260	1735 - 2040	1600 - 1880	
>75	1925 - 2210	1695 - 1945	1680 - 2000	1475 - 1755	

CONSIGLI PRATICI

- non fare bere troppo durante i pasti, perché i liquidi possono creare un senso di sazietà
- imboccare il paziente solo quando è necessario
- apparecchiare con cura e presentare il cibo sul piatto in modo gradevole
- fare in modo che il pasto avvenga sempre in compagnia
- rinfrescare la bocca prima di mangiare
- evitare di somministrare piatti colmi di cibo
- somministrare pasti di piccolo volume suddivisi nella giornata
- facilitare la masticazione e la digestione del cibo
- seguire le abitudini alimentari della persona
- invitare a bere molto lungo la giornata

Se problemi di masticazione: cibi tritati, frullati e liquidi.

Se problemi di deglutizione: no liquidi (soprattutto no minestrine). Cibi frullati ma di consistenza pastosa, acqua gelificata.

Se diabete: ridurre il sovrappeso, ridurre carboidrati (zucchero, dolci, pane, pasta, frutta), più cibi integrali.

Se ipertensione: ridurre il sovrappeso, no cibi salati e conservati, no liquirizia.

Se ipercolesterolemia: ridurre il sovrappeso, ridurre i cibi grassi soprattutto latticini e condimenti.

Se osteoporosi: più calcio (latte, latticini, alcune acque minerali) + farmaci a base di vitamina D

LA CUCINA ITALIANA

In realtà una cucina italiana vera e propria non esiste: esistono le cucine regionali e, all'interno delle regioni, ci sono differenze tra le varie zone. Ciò che accomuna le varie cucine italiane è l'uso di pane, pasta, riso, olio extravergine d'oliva, molte verdure e molta frutta, caratteristico della dieta mediterranea, a cui si aggiungono, a seconda delle zone, carne, pesce, salumi e formaggi. Ogni regione offre piatti in grado di soddisfare tutti i gusti, ma se vogliamo salvaguardare la nostra salute dobbiamo assumere una dieta varia limitando i salumi, i formaggi (grassi e spesso troppo salati), e le carni, specialmente quelle rosse. Inoltre, se parliamo di alimentazione degli anziani, dobbiamo tenere conto anche dei problemi di masticazione e di digestione.

Una caratteristica delle varie cucine italiane è l'uso di aromi: aglio, cipolla, prezzemolo, basilico, rosmarino, origano, salvia, alloro, maggiorana, timo.... All'inizio della preparazione di vari piatti c'è il soffritto: tritare aglio, cipolla ed aromi (prezzemolo e altri a seconda dei gusti), mettere in una padella a bordi alti con poco olio e fare cuocere per pochi minuti.

PRIMI PIATTI

In Italia esistono molti tipi di pasta lunga e corta, semplice o ripiena. Per cuocerla mettere abbondante acqua in una pentola, quando bolle aggiungere un po' di sale grosso, buttare la pasta, lasciarla cuocere per il tempo indicato sulla confezione, ma assaggiare prima di scolare perché potrebbe essere necessario lasciarla ancora. Quando si scola la pasta mettere da parte un po' di acqua della bollitura, buttare la pasta nella padella col sugo, aggiungere l'acqua calda e mescolare bene.

Pasta ai frutti di mare

Fare il soffritto, buttare sopra cozze, vongole, moscardini, gamberetti, ecc., aggiungere poco vino bianco secco, lasciarlo sfumare, poi coprire con un coperchio.

Cuocere a fuoco basso per 2 minuti, aggiungere il pomodoro, meglio se fresco (pelato, strizzato, tagliato a dadini) o sugo di pomodoro, ma poco per non coprire il gusto del pesce. Coprire e fare sobbollire (cuocere piano) per 15 minuti. Aggiungere la pasta cotta al dente e, se piace, un po' di peperoncino.

Pasta con pomodoro e basilico

Fare soffriggere poco aglio, olio e molto basilico mescolando con un cucchiaio di legno, aggiungere pomodori e sale. Coprire con un coperchio e far cuocere per 10-15 minuti. Mescolare in una terrina la pasta e il sugo, aggiungere parmigiano o pecorino grattugiati e volendo del peperoncino.

Pasta con il pesto alla genovese

Mentre bolle la pasta, mettere nel frullatore un bel mazzo di basilico senza fiori lavato e strizzato, 15-20 pinoli, una noce di burro, un po' di olio (non extravergine o poco olio extravergine perché il gusto non sia troppo forte), pecorino sardo o toscano stagionato, parmigiano molto stagionato, messi a pezzettini, 1 spicchio di aglio. Frullare bene.

Mettere in una terrina 2-3 cucchiai di acqua calda il pesto e la pasta e mescolare. Se avanza il pesto si può conservare in frigorifero per qualche giorno, coperto di olio.

Minestrone alla genovese

Fare un soffritto, aggiungere una busta di minestrone surgelato, dei fagioli borlotti e delle croste di parmigiano, raschiate e lavate. Lasciare bollire per 1 ora e 15 minuti. Negli ultimi 15 minuti aggiungere 3 cucchiai di pesto.

Minestrina

Con brodo di carne: mettere nell'acqua cipolla, carote, sedano, tagliati a piccoli pezzi, e carne. Fare bollire e consumare un po', aggiungere la pastina e a fine cottura il parmigiano.

Con brodo vegetale: mettere nell'acqua cipolla, carote, sedano, aglio, basilico, zucchine e patate.

Risotti

Fare un soffritto, aggiungere il riso (circa 100 grammi per persona), farlo tostare bene, aggiungere poco per volta brodo di carne o vegetale fino a cottura. Si possono fare: con funghi, con verdure, con ragù, con pesci, con formaggi, ecc. . A fine cottura aggiungere parmigiano e poco burro o latte.

Paste ripiene

Si possono condire con sugo di pomodoro, con sugo d'arrosto, con ragù o con salsa di noci (se sono ripiene di verdure), ma, essendo già un piatto ricco, vengono spesso condite con burro e parmigiano grattugiato, volendo con l'aggiunta di salvia

SECONDI PIATTI

Polpette

Utilizzare carne tritata o avanzi di carne + aromi (aglio, prezzemolo, maggiorana o timo) + patate bollite (in quantità minore rispetto alla carne) + prosciutto o mortadella, parmigiano, noce moscata , sale, pepe, 1 o 2 uova. Frullare tutto, prendere piccole quantità, fare delle palline rotonde con le mani, passarle nella farina, friggere e passare nel sugo oppure ungere carta forno appena appena con l'olio, mettere in forno a 150-160°.

Variante: frullare carne tritata, prosciutto, pane ammollato nel latte, aromi, parmigiano, uova, passare le palline nel pangrattato e friggerle.

Polpettone

Preparare un impasto come per le polpette dargli una forma a cilindro e cuocerlo in forno avvolto nella carta stagnola o in una forma da plumcake rivestita di stagnola. Aspettare a tagliarlo a fette quando diventa tiepido per non romperlo.

Bollito e Lesso

Bollito: si mette l'acqua con aromi (sedano, cipolla, carota, 2 chiodi di garofano) a bollire e quando bolle si aggiunge la carne, il contatto con l'acqua calda chiude i pori e la carne trattiene così tutte le sue sostanze ed il suo gusto

I pezzi di carne più adatti alla bollitura sono il muscolo, il brutto e buono e la scaramella. Tagliare la carne tiepida. Accompagnarla con salse: maionese, Ketchup o salsa verde (in piemontese bagnet).

Spezzatino

Fare un soffritto aggiungendo rosmarino e salvia, aggiungere patate a pezzi, carne a pezzi, vino rosso, 2 chiodi di garofano, qualche bacca di ginepro e cannella. Mettere il coperchio, far cuocere a fuoco basso, aggiungere salsa di pomodoro. Tenere sul fuoco per circa 3/4 d'ora.

Zucchine ripiene

Fare sbollentare le zucchine, tagliarle a metà, scavare l'interno, riempirle con carne avanzata tritata o prosciutto, ricotta, parmigiano e pangrattato. Mettere in forno.

Melanzane ripiene come le zucchine

Ratatouille

Fare un soffritto con cipolle, sedano, aromi, aggiungere melanzane, zucchine, peperoni e patate a pezzetti, una manciata di capperi tagliati e olive, meglio snocciolate. Aggiungere un filo d'acqua e

mettere il coperchio. Rosolare qualche minuto, aggiungere un po' di pomodoro fresco e finire la cottura.

Pesci a tranci o filetti

Utilizzare: palombo – tonno – pesce spada – pescatrice – platessa – merluzzo. Si possono cucinare alla griglia o alla piastra.

Lo spada può essere fatto in umido con prezzemolo, capperi, olive e pomodorini.

Il merluzzo può essere bollito, unito a pezzi a patate bollite, aglio, prezzemolo, olio e sale.

Il pesce alla piastra può essere accompagnato da pomodori pachino messi sulla piastra, tagliati a metà, e condito con olio, abbondante limone, sale, origano e uno spicchio d'aglio.

I filetti di sogliola o platessa possono essere infarinati e fritti, spruzzati con limone e cosparsi con prezzemolo tritato.

I filetti di branzino possono essere cotti in forno con olive e capperi su un letto di patate affettate.

Le acciughe, ben pulite, possono essere fatte al forno con aglio, prezzemolo, qualche pomodorino e cosparse di pangrattato.

Il polpo (quello surgelato rimane più morbido) può essere bollito, ripulito con un coltello di una parte della pelle, tagliato a pezzi, unito a patate, aglio, prezzemolo ed olio.

Se piace si possono ricoprire i pezzi di polpo con paprika.

ALCUNI DOLCI

Crostata

È un dolce tipico italiano composto da una base di pasta frolla ricoperto con confettura, crema o frutta fresca, con l'aggiunta di sottili strisce di pasta frolla intrecciate.

La base di pasta frolla può essere preparata anche in anticipo e conservata in frigorifero o nel congelatore; una volta stesa e messa in forma nello stampo, dovrà solo essere farcita a piacere

Il panettone

Il panettone si mangia a Natale. Il panettone può essere farcito con uvetta e canditi oppure con le noci o il cioccolato. Il panettone ha bisogno di una lunga lievitazione per assumere quella morbidezza che lo contraddistingue. Difficile da preparare in casa.

Tiramisu

Il tiramisù è il dolce italiano per eccellenza, semplice da realizzare.

La ricetta originale prevede pochi ingredienti, mascarpone, uova, zucchero, savoiardi, caffè e cacao in polvere e un goccio di marsala nella crema di mascarpone e uova, riequilibrandone il gusto. Per fare un buon tiramisù si sbattono i tuorli con lo zucchero, fino a che non diventeranno bianchi e spumosi. Si unisce il marsala, poi il mascarpone e bisogna amalgamare ottenendo una crema omogenea. Si inzuppano i savoiardi nel caffè freddo per poi adagiarli sul fondo di una pirofila rettangolare, affiancati fra loro e si coprono con la crema.

Giandujotti.

I giandujotti sono dolcetti a forma di piccola barca rovesciata, inventati dai cioccolatieri torinesi, per reagire al blocco europeo del cacao imposto da Napoleone. Sostituito nell'impasto dalle nocciole tostate (prima clandestinamente, poi come cioccolato alla nocciola detto "Gianduja).

Strudel

Lo Strudel di mele (Apfelstrudel) è un dolce classico tipico della tradizione sudtirolese realizzato con una pasta sottilissima arrotolata (da cui deriva il nome *strudel* che significa “vortice”) che avvolge un ripieno di mele, uvetta e pinoli aromatizzato alla cannella.

Marron Glacé

È una castagna candita con sciroppi di zucchero via via di maggiore concentrazione, stando attenti a non rompere il frutto.

Bignole

La bignola, nome che deriva dall'italiano bigné che a sua volta deriva dal francese *beignet*, è uno dei dolci tipici della pasticceria torinese e piemontese. Sono dei piccoli gusci di pasta dolce lievitata e rigonfia, dalla forma tondeggiante e ripieni di crema pasticcera.