STORIE E CONSIGLI

edos
εδος

DAL MONDO SENIOR

I SEGRETI DEI CENTENARI

Alimentazione e movimento in terza età

A tavola con i centenari
L'alimentazione che aiuta a restare giovani

Disfagia
Come riconoscerla, come gestirla e le soluzioni innovative proposte in Rsa

Alzheimer e demenza
Come orientarsi sull'alimentazione?

Attività fisica
Più ti muovi, meno invecchi!

INSIEME MAGAZINE
NUMERO 2 - 2019

L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE

INTRODUZIONE

Fare leva sulle passioni, sugli interessi di una vita e su uno stile di vita sano: al giorno d'oggi, la terza età rappresenta realmente una seconda giovinezza!

Ed ecco perché, **in questo nostro secondo numero di "Insieme" parleremo di alimentazione, di attività, di movimento fisico** e dei benefici che derivano dalla combinazione di questi elementi.

Il cibo, in primo piano: l'alimentazione è una validissima alleata nelle cure, un piacere e un elemento non trascurabile in casi di fragilità, come in presenza di disfagie o problematiche degenerative. Abbiamo intervistato i nutrizionisti del Gruppo, che ci hanno spiegato accorgimenti, motivazioni scientifiche e particolarità sull'alimentazione nei senior.

Non solo: l'attività fisica, soprattutto all'aria aperta, giova molto agli over 75, perché favorisce il ricambio cellulare, dando nuova energia al fisico, oltre a consentire il fissaggio di alcune importanti vitamine, come la B12 e la D, fondamentali per la salute dell'apparato scheletrico e muscolare. Abbiamo parlato di questi temi con i nostri fisioterapisti, alla ricerca di suggerimenti per vivere una quotidianità attiva e sempre serena.

E nelle nostre strutture? La quotidianità in RSA è fondamentale, ed è scandita da un programma di attività relazionali, fisioterapiche, ricreative e rieducative vario e attento, che ha l'obiettivo di far sentire l'ospite sempre protagonista della propria vita, riconoscendo, valorizzando e promuovendo la sua autonomia e il suo benessere psico-fisico, affinché possa sentirsi una persona e non, semplicemente, un paziente di una struttura sanitaria.

Partiamo, quindi, per un viaggio che ruota intorno al nostro modo di vivere, ogni giorno, l'RSA: una quotidianità incentrata proprio su questi temi, in cui trova sempre spazio la grande attenzione e la professionalità, per esempio nello stilare i piani nutrizionali per i nostri ospiti - abbracciando anche nuove frontiere della nutrizione dedicate a chi è particolarmente fragile - e nel garantire un piano di attività fisioterapiche e ricreative ricco, sempre pieno di iniziative!

Perchè non è mai troppo tardi per riscoprire nuovi interessi e tante sane abitudini. Vediamo dunque insieme prassi e benefici, in RSA e per la tua quotidianità a casa, con i consigli dei nostri esperti.

Buona lettura!

Il Gruppo Edos

A tavola con i centenari

L'alimentazione che aiuta a restare giovani

In collaborazione con il Dott. Siro Candiano,
Geriatra presso il Gruppo Edos

Che cosa mettono nel loro piatto i centenari?
Questo è quello che si è chiesta l'AIGO - l'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri - nello scorso 2018, portando avanti una ricerca sull'alimentazione nei centenari.
Lo studio conferma che l'alimentazione ideale, in ogni pasto della giornata, deve essere composto in media dal 70% di vegetali (50% verdura e 20% frutta poiché contiene molti zuccheri) e per il 30% di proteine magre, il tutto condito da abbondante olio d'oliva.
Il segreto quindi dell'alimentazione dei centenari sembrerebbe proprio stare nel consumo abbondante di vegetali a ogni pasto, compresi quei grassi "buoni" contenuti in olive, noci, mandorle e frutta a guscio, senza dimenticare il pane e le farine integrali, e preferendo le proteine nobili di legumi, uova, pesce, escludendo quasi del tutto gli alimenti raffinati e di origine industriale.

I consigli del Dott. Siro Candiano, Geriatra
Una buona alimentazione è composta da tanti elementi. Vediamo insieme cosa consiglia il nostro specialista:

- **Equilibrio e varietà** - Normalmente la dieta di un anziano comprende proteine con aminoacidi nobili - come la carnitina - ideali per favorire la crescita della massa muscolare, associata a un bilanciamento con zuccheri e lipidi in piccole quantità.

- **Attenzione alle vitamine** - Nell'età senior, a volte, ci troviamo di fronte a carenze vitaminiche, dovute al fatto che i villi intestinali non sono più così funzionali. Per questo è necessario integrare, con frutta, verdura e grassi vegetali, come l'olio di oliva a crudo, oltre ad assumere fonti di calcio e magnesio, sali minerali preziosi per far sì che le ossa possano restare in salute.

- **Gli alimenti ideali e quelli da evitare**
Non dimentichiamo che le carni rosse, magre, sono molto importanti nell'alimentazione degli anziani. Inoltre vanno integrati molti liquidi per espellere le tossine. Infine, non dimentichiamo, specie se siamo caregiver o familiari, di tenere conto del binomio alimentazione e terapia: per esempio la cura anticoagulante non va associata a pomodori o verdure a foglia larga. In caso di insufficienza renale, invece, le proteine vanno diminuite e va favorita una dieta iposodica, quindi a basso contenuto di sale. E per i diabetici? Ovviamente no ai glucidi, ma una volta alla settimana concediamo ai nostri cari un piccolo sgarro, come una fetta di dolce alla domenica!

Disfagia

Come riconoscerla, come gestirla e le soluzioni innovative proposte in Rsa

in collaborazione con la Dott.ssa Giuliana Mura,
Nutrizionista presso il Gruppo Edos

La disfagia si configura come un'anormalità nel meccanismo della deglutizione: gli alimenti, le bevande, la stessa saliva, possono penetrare all'interno dell'albero respiratorio con rischio di soffocamento e di infezioni respiratorie. Inoltre, la disfagia aumenta il rischio di malnutrizione calorico-proteica, anche grave, di disidratazione, comportando, così, un'involuzione psicofisica.
Tuttavia, è bene ricordare, che la nutrizione per bocca, anche parziale, finché è possibile, deve essere mantenuta.

Quali sono i sintomi per riconoscere la disfagia?

La disfagia si riconosce dalla presenza di uno o più di questi sintomi:

- tosse durante o dopo la deglutizione;
- modificazione della voce;
- calo ponderale, ovvero perdita di peso;
- fuoriuscita di liquidi o cibo ai lati della bocca e/o residui di cibo in bocca dopo il pasto;
- difficoltà respiratorie e/o senso di soffocamento dopo il pasto;
- infezioni respiratorie ricorrenti.

Come gestire l'alimentazione, in caso di disfagia, a casa?

Aiutare gli anziani affetti da disfagia è possibile: basta seguire alcuni semplici accorgimenti, che non possono risolvere il problema, ma sicuramente possono dimostrarsi molto utili per alleggerire il peso che il momento del pasto costituisce in chi è affetto da questa problematica:

- è buona norma somministrare alimenti di consistenza cremosa e omogenea, scegliendo sapori graditi: non dimentichiamo, infatti, che il cibo rappresenta - anche per chi è più fragile - un momento di piacere;
- per rendere il cibo più scivoloso per evitare che si fermi in gola: si possono aggiungere alcuni condimenti come l'olio, una besciamella leggera, un po' di maionese. Se, invece, gli alimenti risultano troppo liquidi, è possibile addensarli con appositi prodotti in polvere.
- Meglio evitare le "doppie consistenze", cioè liquido e solido assieme, come minestrina in brodo, e alimenti che possono provocare il bolo in gola: evitiamo formaggi filanti, prosciutto crudo, caramelle;
- L'acqua e le bevande, in genere, devono essere somministrati lontano dai pasti, e addensati secondo le indicazioni del medico.

Caregiver e professionisti: indicazioni utili per coloro che che si occupano di anziani interessati da disfagia

- è necessario che il paziente disfagico sia sempre assistito durante il pasto per osservare la presenza di segni o sintomi di disagio;
- il cibo deve essere somministrato solo se la persona dimostra di essere ben sveglia e attenta, altrimenti è bene rimandare ad un momento in cui si manifestano queste condizioni;
- la persona deve essere seduta e avere il capo in posizione retta leggermente inclinato in avanti;

- è importante che il momento del pasto si svolga in un ambiente tranquillo (senza tv o radio accese)
- assicurarsi sempre di somministrare il pasto da seduti, in posizione frontale alla persona e dosando piccole quantità di cibo;
- è consigliabile evitare di parlare e in ogni caso non stimolare al dialogo durante il pasto, in modo che la persona possa concentrarsi su quello che sta facendo interrompere l'alimentazione se la persona tossisce o si assopisce e riprendere in altro momento;
- ricordarsi di far mantenere la posizione seduta alla persona almeno 30 minuti dopo il pasto, cosi da favorire la digestione;
- importante: effettuare una scrupolosa igiene orale a fine pasto,per evitare il ristagno in bocca di alimenti e il proliferare di flora batterica patogena che spesso è causa di infezioni del tratto respiratorio.

Weancare

Nutrizione geriatrica all'avanguardia

In collaborazione con la Redazione del Gruppo Edos

Secondo un recente studio condotto in Piemonte, su 738 pazienti in RSA, ben il 75% riporta episodi di malnutrizione. Inoltre, nei pazienti anziani affetti da disfagia, il livello di malnutrizione si attesta complessivamente sul 59,35% dei soggetti: il tutto in un Paese come l'Italia, il cui baricentro d'invecchiamento si è spostato di oltre 15 anni in solo mezzo secolo e dove, quindi, un problema come questo, può raggiungere picchi importanti.

Nell'ottica di fornire risposte concrete a questa specifica esigenza, il nostro Gruppo aderisce, da ormai due anni, a Weancare: un progetto sperimentale sulla nutrizione geriatrica, dedicato ai soggetti con fragilità alimentari e disfagia, di cui alcune nostre strutture sono state uniche portavoci pilota in Italia, condotto con l'Università di Genova.

Weancare è un piano nutrizionale innovativo, che punta a ottimizzare i livelli energetici e proteici degli alimenti somministrati in forma liquida e il loro assorbimento da parte dell'ospite, studiando e verificando i benefici e gli effetti che questo comporta sulle condizioni cliniche e psicosociali degli anziani nella propria quotidianità.

L'obiettivo dello studio è quello di ridurre nel tempo o, addirittura, eliminare del tutto il ricorso alla supplementazione inappropriata di origine farmaceutica, aumentando l'accettabilità del pasto attraverso l'appetibilità percepita e contribuendo, così, al mantenimento in salute delle persone ospiti delle rsa. Un progetto fortemente innovativo quindi, che potrà apportare notevoli benefici e rappresentare un punto di svolta realmente importante in ambito nutrizionale per le categorie più fragili.

Alzheimer e demenza

Come orientarsi sull'alimentazione?

In collaborazione con la Dott.ssa Giuliana Mura,
Nutrizionista presso Il Gruppo Edos

Esistono cibi che aiutano a prevenire l'Alzheimer?

Alcuni nutrienti specifici sembrano esercitare un effetto benefico sulle lesioni cerebrali caratteristiche del morbo di Alzheimer: tra i nutrienti più favorevoli sono stati individuati gli acidi grassi monoinsaturi, presenti nell'olio extravergine di oliva, e gli acidi grassi polinsaturi, in grado di ridurre l'infiammazione, che risulta tra i meccanismi essenziali della demenza.

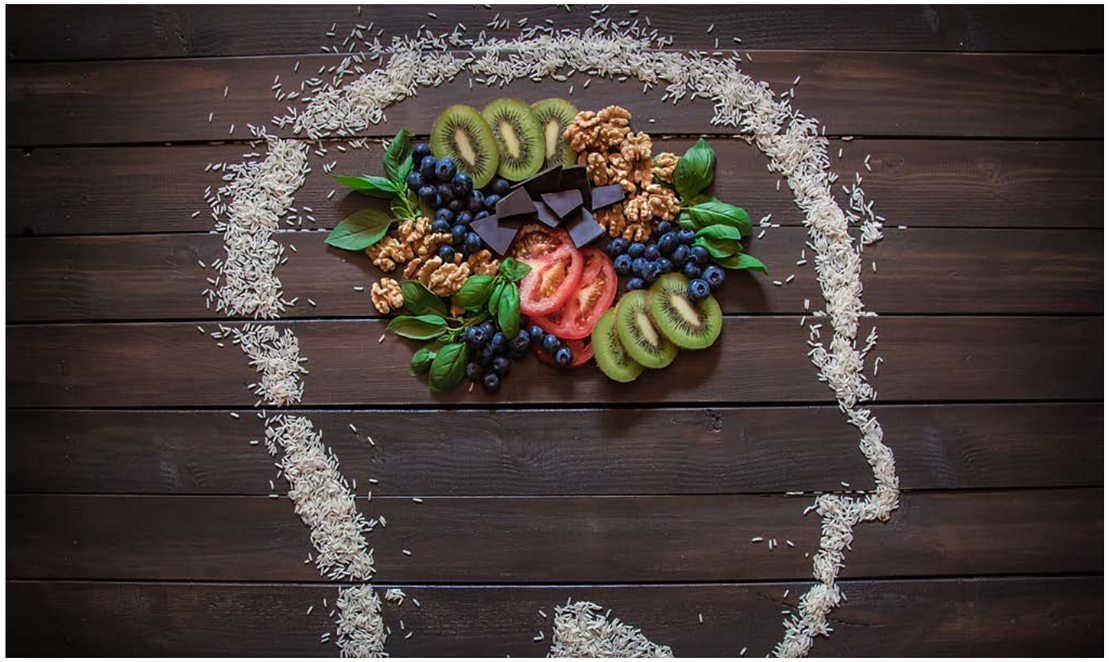
Tra questi, il DHA contenuto nel pesce (come il salmone), nella frutta oleosa a guscio (noci, mandorle), nel tuorlo d'uovo.

Anche le vitamine rivestono un ruolo significativo contro lo sviluppo della malattia, grazie anche alla loro azione antiossidante: infatti, i livelli più bassi di vitamine A, C, D, K ed E sono stati associati, negli studi, al declino cognitivo negli anziani e nel morbo di Alzheimer.

L'assunzione di vitamine però deve avvenire attraverso l'alimentazione, promuovendo il consumo di frutta e verdura soprattutto, in modo da garantire la presenza di tutte le fonti principali naturali di vitamine.

Avrebbero una potenziale funzione favorevole per le loro proprietà antiossidanti e antinfiammatorie e altri meccanismi meno noti anche i Polifenoli, sostanze di cui è ricco l'olio extra vergine d'oliva e che comprende anche

Catechina ed Epicatechina, presenti nel tè verde, in more e mele, il Resveratrolo presente in frutti di bosco, more, lamponi, ribes, cioccolato fondente, frutta oleosa a guscio (in particolare noci e arachidi), la curcumina, un antiossidante della curcuma, la quercetina presente in capperi, cioccolato fondente, cipolle rosse, chiodi di garofano.



Quale potrebbe essere una dieta equilibrata per chi soffre di Alzheimer?
La varietà e la qualità della dieta sono imprescindibili per assicurare un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo anche nel malato di morbo di Alzheimer; sembra infatti necessario concentrarsi soprattutto sulle caratteristiche complessive della dieta più che sui singoli alimenti, scegliendo un regime alimentare sano.
La Dieta Mediterranea rappresenta una delle migliori soluzioni per proteggere la salute dai tumori, dalle malattie cardiovascolari e dalle malattie neurodegenerative, per la sua ricchezza in molti dei nutrienti precedentemente ricordati e rappresentando un modello alimentare equilibrato e completo può essere raccomandata anche per la prevenzione del morbo di Alzheimer e potrebbe accompagnare poi il malato durante tutte le fasi della malattia - salvo specifiche restrizioni da valutare caso per caso in relazione all'evoluzione della malattia stessa.

Attività fisica

Più ti muovi, meno invecchi!

In collaborazione con la Dott.ssa Emanuela Zugno, Fisioterapista presso il Gruppo Edos e Membro dell'Associazione Italiana Nordic Walking

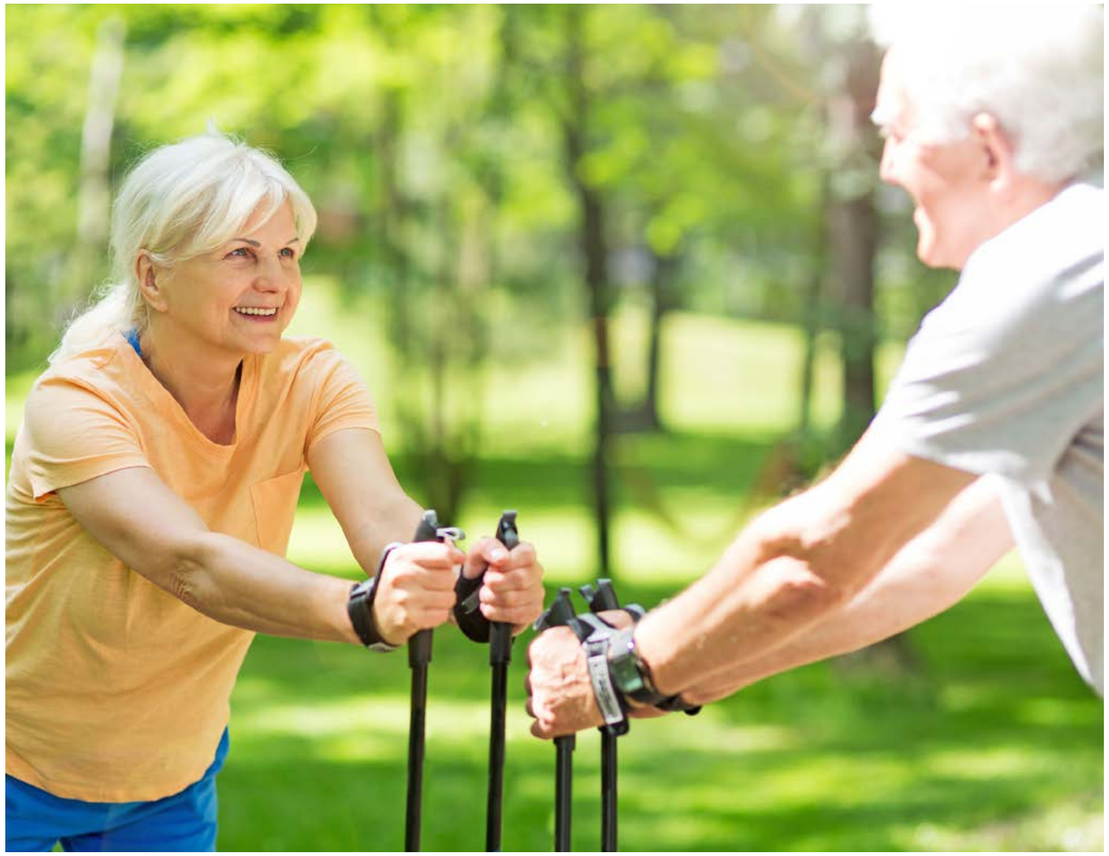
L'attività fisica ha il suo apporto positivo in tutte le fasi della vita, proprio per questo non è da escludere nella Terza Età. In questa fase, un'attività fisica regolare ed adeguata contribuisce a rallentare il fisiologico invecchiamento e a garantire la miglior qualità di vita possibile proteggendo dal rischio di perdita delle autonomie. E i benefici sono ad ampio spettro:

- sull'apparato muscolare, per prevenire e rallentare la fisiologica perdita della massa muscolare e mantenere il tono muscolare;

- sugli apparati cardiovascolare e respiratorio: nel soggetto anziano i muscoli hanno bisogno di più ossigeno per lavorare quindi richiedono uno sforzo maggiore al cuore; con l'aumento della capacità aerobica si ha un miglioramento della capacità di trasporto e di utilizzo dell'ossigeno favorendo il rilassamento del cuore;
- sull'apparato intestinale: miglioramento della motilità con riduzione della stipsi tipica del soggetto anziano;
- non solo: il movimento migliora le capacità coordinative, l'equilibrio e il benessere psicologico.

Quali malattie si possono prevenire?

Un'attività fisica regolare e calibrata sul soggetto rallenta l'insorgenza di artrosi, previene cadute e fratture di femore, riduce il rischio di patologie cardiache, riduce il rischio di obesità, previene e combatte la sindrome metabolica. A livello psicologico interviene in maniera positiva nella prevenzione di stati d'ansia o depressione e personalmente credo abbia un ruolo importante anche nel prevenire o limitare l'evoluzione del decadimento cognitivo.



Quali attività sono consigliate durante la quotidianità?

Sicuramente una delle attività quotidiane più comuni è il camminare da soli o in gruppo, su ciclabili o su sentieri: è il gesto motorio più comune per l'uomo. Per i soggetti che vogliono "mettersi in gioco" si possono prendere in considerazione attività aerobiche come il nuoto, il ballo, la bicicletta, gruppi di ginnastica, gruppi di cammino, gruppi di Nordic Walking. Ogni attività deve essere preceduta da una fase di riscaldamento e seguita da una fase di defaticamento e/o stretching per prevenire o limitare danni muscolo scheletrici.

Quali sono le cose da evitare:

la cosa principale da evitare è l'inattività! alcuni soggetti possono presentare condizioni patologiche o limiti fisici ma è bene che non si fermino: in questi casi è sufficiente concordare con il medico quali siano le possibilità e i limiti per scegliere l'attività fisica più adatta e farsi seguire da personale qualificato evitando il "fai da te". Questo aspetto si ripresenta anche nei soggetti che utilizzano attrezzi (elastici, pesi, bastoncini...): è bene, almeno in una fase iniziale, essere seguiti da professionisti per evitare di assumere posture scorrette, per evitare scelte sbagliate di esercizi o resistenze.

Il team Edos è con te, per ascoltarti e darti le risposte che cerchi

La persona è al centro di tutto, in Gruppo Edos. Per questo, le équipes che si prendono cura dei nostri ospiti nelle RSA sono formate e aggiornate costantemente, predisposte al lavoro con gli altri, sempre disposte al dialogo e alla comprensione.

Ascolto e assistenza

Front office, help desk e centro assistenza: tanti sono i canali d'informazione e confronto che il nostro Gruppo mette a disposizione. In una parola, ascolto; un team che lavora per comprendere le persone e le loro esigenze specifiche, in modo da fornire risposte e sostegno concreti.
In ogni struttura – inoltre – l'alta qualità di servizio è coadiuvata anche dalla Direzione e dallo staff amministrativo, che gestisce e monitora l'operato della struttura perchè ospiti e familiari siano accolti e ascoltati sempre e comunque nel modo più appropriato.

Se hai domande, desideri saperne di più sul tema, incontrare un esperto o chiedere un appuntamento, siamo a tua disposizione.

Chiamaci al
numero verde gratuito
800966159

Scrivici una mail a
assistenzaclienti@edossrl.it

Contattaci o seguici su
Facebook e You Tube

Per maggiori informazioni, consulta il sito
www.edossrl.it

L’ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE

EDOS SRL
Via Benedetto da Foiano 14
50125 - Firenze (FI)
www.edossrl.it

VALLE D'AOSTA • LOMBARDIA
EMILIA ROMAGNA • PIEMONTE • ABRUZZO

Segui le nostre strutture su

CENTRO ASSISTENZA CLIENTI
Numero Verde Gratuito
800 966 159
Lun. - Ven. 9:00 - 19:00