***Mangiare meno previene gli 'acciacchi' e allunga la vita***

**Salute e Benessere**

Inviato da : Kristina Bella

Pubblicato il : 7/2/2025 9:50:00



**Per ogni cento calorie di troppo nella dieta quotidiana cresce del 10 per cento il rischio di ritrovarsi con una disabilitÃ  fisica entro tre anni. Purtroppo, fra gli over 65, una donna su tre e un uomo su cinque sono in sovrappeso. I dati verranno pubblicati nelle prossime settimane sulla rivista Age and Ageing e verranno discussi durante il 54esimo Congresso della SocietÃ  Italiana di Gerontologia e Geriatria.**



Negli anziani ridurre di 100 calorie l'introito energetico quotidiano abbassa del 10 per cento il rischio di ritrovarsi nel giro di tre anni con una disabilitÃ  motoria qualsiasi, dall'incapacitÃ  di eseguire normali attivitÃ  quotidiane come lavarsi o vestirsi da soli all'impossibilitÃ  di camminare a lungo o salire le scale senza aiuto.Ã Ã

Mangiare di meno aiuta a vivere meglio piÃ¹ a lungo. Per ogni cento calorie di troppo nella dieta quotidiana cresce del 10 per cento il rischio di ritrovarsi con una disabilitÃ  fisica entro tre anni: lo dimostrano gli ultimi dati dello studio InCHIANTI, raccolti su 900 anziani, che indicano per la prima volta nell'uomo i vantaggi della restrizione calorica su longevitÃ  e benessere.

Purtroppo, fra gli over 65, una donna su tre e un uomo su cinque sono in sovrappeso. I dati verranno pubblicati nelle prossime settimane sulla rivista Age and Ageing e verranno discussi durante il 54esimo Congresso della SocietÃ  Italiana di Gerontologia e Geriatria.

Negli anziani ridurre di 100 calorie l'introito energetico quotidiano abbassa del 10 per cento il rischio di ritrovarsi nel giro di tre anni con una disabilitÃ  motoria qualsiasi, dall'incapacitÃ  di eseguire normali attivitÃ  quotidiane come lavarsi o vestirsi da soli all'impossibilitÃ  di camminare a lungo o salire le scale senza aiuto.

"Il dato Ã¨ in completo accordo con la teoria della restrizione calorica, secondo cui ridurre l'introito energetico Ã¨ una delle strade maestre per diventare piÃ¹ longevi - spiega NiccolÃ² Marchionni, presidente della SocietÃ  Italiana di Gerontologia e Geriatria. Purtroppo fra gli over 65, secondo i dati dello studio InCHIANTI, il 28 per cento delle donne e il 20 per cento degli uomini sono in sovrappeso, il 13 per cento soffre di diabete.



D'altro canto, un anziano su sei rischia la malnutrizione: pochi soldi a disposizione, la solitudine e anche difficoltÃ  oggettive nel preparare il cibo e alimentarsi (dai problemi della masticazione all'artrosi) sono fra le cause principali di diete inadeguate. Necessario quindi far sÃ¬ che gli anziani seguano una dieta a moderato introito calorico ma bilanciata e ricca di cibi sani: "In media fra 65 e 75 anni il fabbisogno calorico dovrebbe essere di circa 700 calorie inferiore rispetto all'adulto - dice Marchionni -

La composizione della dieta non varia: 10 per cento di proteine, 30 per cento grassi, carboidrati soprattutto da pane, pasta e cereali per il 60 per cento del totale. SÃ¬, quindi, alla carne, che spesso gli anziani mangiano troppo poco, e a latte e latticini, che offrono calcio per proteggere le ossa dalle fratture.

Per non incappare in deficit vitaminici, frequenti negli anziani, Ã¨ opportuno mangiare anche molta frutta e verdura. E, infine, bere tanto: nella terza etÃ , infatti, aumenta la tendenza alla disidratazione dei tessuti e lo stimolo della sete si fa meno sentire", conclude il geriatra.

Â