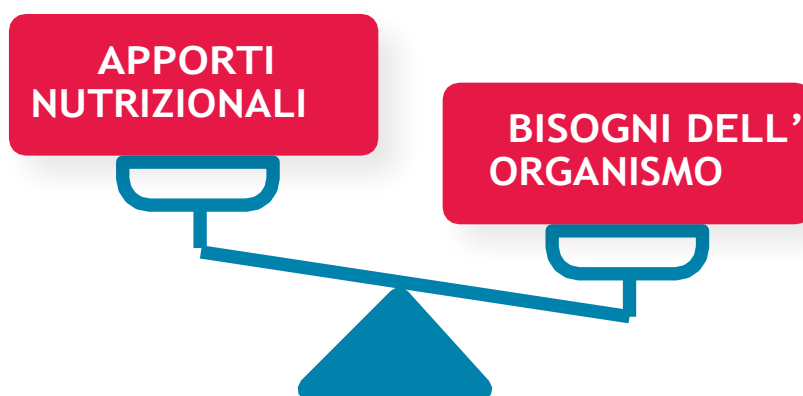




Che cos'è la denutrizione?

La denutrizione è il risultato di uno **squilibrio** tra l'**apporto nutrizionale** e le **esigenze dell'organismo** (energia, proteine, vitamine e minerali).

Colpisce principalmente gli **anziani**, ma anche le persone con **malattie croniche** (cancro, disturbi digestivi, insufficienza renale) o una **disabilità**.



QUALCHE NUMERO...

La denutrizione
colpisce



IL 5%

DELLA
POPOLAZIONE
IN ITALIA



42%

DEGLI ANZIANI
CON
MULTIMORBILITA'

Fino al:



70%

DEI PAZIENTI
IN RSA



40%

DELLE PERSONE
ANZIANE
OSPEDALIZZATE

Le conseguenze della denutrizione

La denutrizione porta a una cascata di eventi. Ha un **impatto sul livello di dipendenza e sul tenore di vita**. Gli studi hanno anche dimostrato che il **cattivo stato nutrizionale è un fattore predittivo per entrare in un istituto negli anziani**.

La malnutrizione è un **circolo vizioso**: le sue conseguenze alterano continuamente le condizioni del malato. Ne conseguono uno stato di dimagrimento e fragilità, possibili rischi di cadute, infezioni e atrofia muscolare.



Come riconoscere i primi segni?



Un cambiamento nella dieta a seguito di un evento (ricovero, morte di una persona cara, ecc.)



Un insolito stato di stanchezza



Disturbi orali (problemi ai denti) che causano perdita del gusto, difficoltà a masticare



Difficoltà a fare la spesa, cucinare, preparare i pasti



Perdita di peso negli ultimi 6 mesi



A casa, le difficoltà di approvvigionamento legate alla perdita di autonomia (mancanza di negozi locali, spostamenti limitati, ecc.)

Come agire quotidianamente e prevenire la denutrizione?

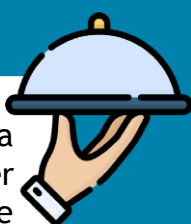
1

Adottare una dieta equilibrata: proteine ogni giorno (carne, uova, pesce, latticini, legumi), ma anche alimenti ricchi di grassi, privilegiando i "grassi buoni" (oli vegetali, pesci grassi, frutti oleosi), senza lesinare un po' di burro e panna.



3

Prestare attenzione alla **presentazione dei piatti** per risvegliare i sensi e le papille gustative: utilizzare esaltatori di sapidità (spezie, condimenti), privilegiare piccoli contenitori e stoviglie dai colori caldi e variegati, condividere i pasti con famiglia e amici.



2

Mangiare almeno 3 pasti al giorno e, se possibile, aggiungere spuntini tra i pasti.



4

Monitorare regolarmente il peso, almeno una volta al mese, e informare il medico in caso di dimagrimento significativo (oltre i 3 kg)



5

Praticare una regolare attività fisica: giardinaggio, bricolage, salire le scale, fare la spesa a piedi, usare la bicicletta invece dei mezzi pubblici... Ci sono mille modi per muoversi quotidianamente, ed è anche un ottimo modo per sollevare il morale!



6

Controllare la propria igiene orale per evitare potenziali problemi dentali.



SE VUOI SAPERNE DI PIU', CONTATTA IL NOSTRO
DIETISTA NUTRISSENS AL NUMERO
011.0410601

NUTRISSENS*
www.nutrisens-medical.it