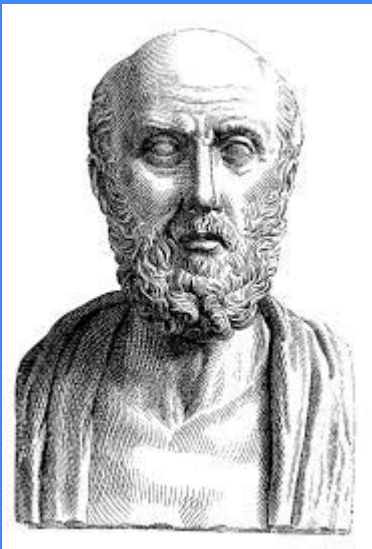


La corretta alimentazione non ha età

Esperienza sensoriale dell'alimentazione

Cuneo, 27 settembre 2024

Relatore: Gosmaro Fabio



“Fa’ che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute

(Ippocrate 460-377 a.C.)



“Siamo ciò che mangiamo”

(Ludwig Feuerbach 1807-1872)

Alimentazione sana, quali sono i fattori che la minacciano negli over 75?



La Sfida

“Cosa dovrebbe mangiare un over 75?”

Garantire una corretta alimentazione negli anziani è sicuramente **sfidante**.

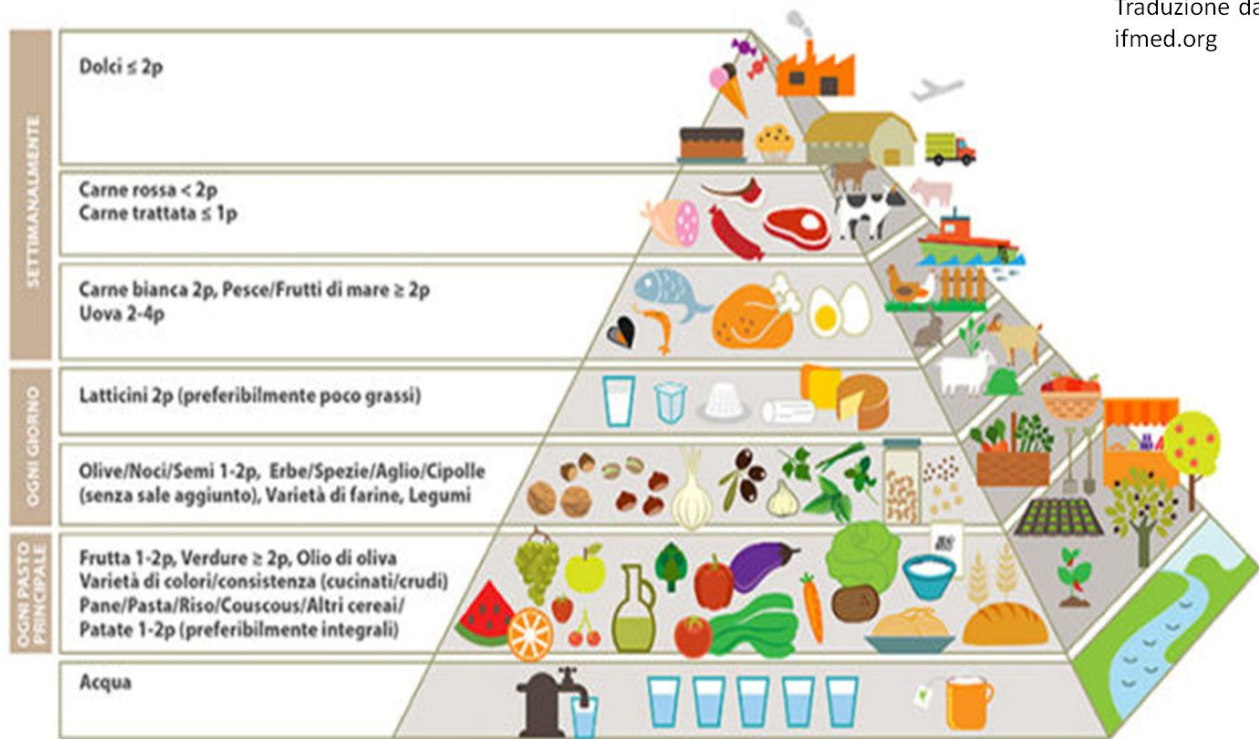


La dieta mediterranea

Tale piano nutrizionale è decisamente **tanto vario quanto semplice**. Gli alimenti principali sono rappresentati da *cereali, frutta, verdura, carne, pesce, legumi e latticini*.

La dieta mediterranea è particolarmente indicata per gli anziani perché *ricca di nutrienti essenziali e povera di grassi saturi*

La dieta mediterranea: “la piramide della salute”



p=porzione La grandezza della porzione è basata sulla frugalità e sulle abitudini locali

Regolare attività fisica
Adeguate riposo
Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto delle abitudini locali, Convivialità



Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività culinarie

Un viaggio sensoriale:

“Anche l’occhio vuole la sua parte”

Mangiare è un'esperienza sensoriale che coinvolge **tutti i 5 sensi**. Infatti quando ci alimentiamo *vista, tatto, gusto, udito* e *olfatto* vengono coinvolti nella percezione del cibo.



La **percezione visiva** gioca un ruolo chiave nella nostra alimentazione e nel nostro rapporto con il cibo. Il colore del cibo come anche la sua disposizione nel piatto, le guarnizioni, le spezie, una tavola ben imbandita, attira la nostra curiosità innescando un meccanismo di forte aspettativa.

Un viaggio sensoriale:

“Le mani sono le posate del re!”

Toccare il cibo con le mani, poi con i denti, la lingua e il palato, ci aiuta a percepire la sua consistenza, influenza il nostro giudizio su ciò che mangiamo e ci dà piacere e appagamento.



Diamo agli ospiti che possono farlo la possibilità di partecipare nella preparazione della merenda o di una pasta fresca.

Riassumendo:

“strategie da mettere in atto”



Pasti frequenti e leggeri

Aumentare i nutrienti

Idratazione

Movimento

Mangiare insieme

Grazie
per l'attenzione



Cuneo, 27 settembre 2024

Relatore: Gosmaro Fabio