

Intervento: alcuni suggerimenti
Considerata la complessità clinica, è consigliabile una consulenza dietologica per definire un piano alimentare personalizzato e adeguato alle necessità individuali

Malnutrizione per difetto

- ❖ **Nutrizione:** dieta ad alta densità energetica con un elevato contenuto di proteine, arricchimento dei pasti, eventualmente Supplementi nutrizionali orali (ONS) e integratori di micronutrienti, adeguata idratazione
- ❖ **Convivialità dei pasti** per combattere la solitudine
- ❖ **Attività fisica:** esercizi aerobici, anaerobici e di equilibrio



Sarcopenia

- ❖ **Nutrizione:** dieta con un elevato contenuto di proteine, integrazione con leucina, acidi grassi, omega 3 e antiossidanti
- ❖ **Attività fisica:** esercizi aerobici, anaerobici e di equilibrio



Obesità Sarcopenica

- ❖ **Nutrizione:** dieta con contenuto di calorie ridotto e un elevato contenuto di proteine
- ❖ **Attività fisica:** esercizi aerobici, di resistenza e di equilibrio



Obiettivo: invecchiamento in salute

onfoods

**Malnutrizione,
sarcopenia e obesità
sarcopenica
nell'anziano**

Quali sono i fattori di rischio?
Come fare a contrastare la
malnutrizione, la sarcopenia e
l'obesità sarcopenica?

Come si manifestano la malnutrizione, la sarcopenia e l'obesità sarcopenica nell'anziano?

Malnutrizione

Si riferisce a carenze, eccessi o squilibri nell'assunzione di energia e/o nutrienti. Il termine si riferisce a due gruppi di condizioni:

Per difetto:

Denutrizione, ovvero carente apporto di proteine ed energia, vitamine e minerali

Per eccesso

Sovrappeso e Obesità: Accumulo anormale o eccessivo di tessuto adiposo



Sarcopenia

Disturbo generalizzato della muscolatura scheletrica, che comporta la perdita accelerata della massa e della funzione muscolare, con conseguenti effetti sulla salute e qualità della vita tra cui cadute, fratture e perdita dell'indipendenza.

Obesità Sarcopenica

Condizione clinica e funzionale caratterizzata dalla coesistenza di perdita di massa e funzione muscolare (**Sarcopenia**) ed eccesso di tessuto adiposo con infiltrazione muscolare (**Obesità**)

Processo di «fragilizzazione»

Quali possono essere i fattori di rischio nell'anziano?

Malnutrizione

- ❖ **Cliniche e funzionali:** la perdita dell'appetito e la perdita del senso (gusto, olfatto o vista); difficoltà nella masticazione e nella deglutizione, limitazione nella attività della vita quotidiana; malattie acute o croniche che richiedono un apporto aumentato di energia e nutrienti o che interferiscono con l'assunzione degli alimenti o l'utilizzo dei nutrienti, polifarmacoterapia, intolleranze alimentari
- ❖ **Psicologici:** depressione, o declino cognitivo, disordini alimentari di natura psichiatrica
- ❖ **Difficoltà sociali ed economiche:** basso livello di educazione, scarsa o inadeguata assistenza (isolamento), mancanza di risorse
- ❖ **Dieta e cattive abitudini alimentari:** diete troppo restrittive, pasti inadeguati o poco invitanti, abuso di alcol

Sarcopenia

- ❖ **Malnutrizione per difetto**
- ❖ **Cliniche e funzionali:** sedentarietà, malattie acute o croniche che impongono una ridotta attività fisica, immobilizzazione, declino cognitivo
- ❖ **Difficoltà sociali ed economiche:** basso livello di educazione, scarsa o inadeguata assistenza (isolamento), mancanza di risorse
- ❖ **Cattive abitudini alimentari e stile di vita:** sedentarietà, pasti inadeguati (ridotto apporto di proteine o poco invitanti, abuso di alcol)

Obesità Sarcopenica

- ❖ **Cliniche e funzionali:** tutte le condizioni che comportano un rischio di sarcopenia in un soggetto con obesità
- ❖ **Stile di vita:** sedentarietà e regimi alimentari incongrui



Seguici per rimanere aggiornato sull'avanzamento del **progetto OnFoods!**

<https://onfoods.it/spokes/spoke-06>

OnFoods Spoke 6 studia:

- l'obesità sarcopenica in adulti e anziani attraverso il progetto **TM-SO** (La Sapienza di Roma)
- la malnutrizione e la sarcopenia nei pazienti anziani attraverso il progetto di ricerca **SENIOR** (Università di Pavia).