

la Provincia

PAVESE

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1870

GIOVEDÌ 24 NOVEMBRE 2011

DIREZIONE, REDAZIONE ■ PAVIA, VIALE CANTON TICINO, 16 - TEL. 0382 434511
REDAZIONE DI VIGEVANO: VIA LUDOVICO IL MORO, 4 - TEL. 0381 881818 ■ REDAZIONE DI VOGHERA: VIA SCARABELLI, 12 - TEL. 0383 369966

LA GUIDA

Salute a tavola Sabato gratis con la Provincia

Sabato con il nostro giornale verrà data in omaggio una guida sulla corretta alimentazione per gli anziani e i malati oncologici.

■ SERVIZIO A PAG. 40

La salute a tavola Ecco consigli e ricette per la terza età

Un opuscolo scritto dai nutrizionisti di San Matteo e Asp
«Suggerimenti anche per i malati oncologici»

di Maria Grazia Piccaluga
■ PAVIA

«Noi siamo quello che mangiamo» sosteneva due secoli fa il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach. E mangiare correttamente, dicono oggi i medici, ci aiuta a stare meglio. Il consiglio vale per tutti, a maggior ragione per gli anziani e per quei malati che devono fronteggiare un tumore. I nutrizionisti del San Matteo e del Santa Margherita hanno pubblicato un opuscolo nel quale trovare consigli, suggerimenti ma anche ricette facili e gustose.

La malnutrizione può compromettere la qualità dell'invecchiamento o ritardare la guarigione di chi è ricoverato in ospedale. E dove, secondo uno studio internazionale, condotto proprio dal San Matteo, quasi un paziente su due, al momento del ricovero, è malnutrito.

Gli anziani, il nemico degli anziani è l'idratazione. Il mi-



La copertina del volumetto

gliore alleato è l'acqua. «E' consigliabile bere almeno un litro e mezzo, o anche due litri, ogni giorno» spiega la responsabile del servizio nutrizione dell'Asp Mariangela Rondonelli, professore associato in scienze e tecniche dietetiche applicate dell'Università. Mangiare cinque porzioni di frutta e verdura aiuta a integrare liquidi, ma non basta. L'anziano non sente lo stimolo di bere e si disidrata aprendo poi la strada a

scompensi pericolosi. E l'acqua va scelta bene. Non presa a caso dallo scaffale del supermercato: contro l'osteoporosi meglio scegliere quelle acque minerali (e non oligominerali) che abbiano oltre 150 milligrammi di calcio per litro. E' indicato sull'etichetta. Nel caso in cui si utilizzi l'acqua del sindaco, quella che esce dai rubinetti di casa, bisogna chiedere al Comune la composizione.

E il vino? «Due bicchieri di rosso per l'uomo, uno per la donna non guastano purché in assenza di patologie (diabete, problemi al fegato, assunzione di farmaci)» dice Rondonelli. La verdura va bene anche se surgelata, più facile da cucinare. E poi i piatti della tradizione che abbinano i legumi ai carboidrati: pasta e fagioli, pasta e ceci, risi e bisi. Il pane? Meglio di cereali integrali perché consentono un assorbimento più lento e graduale, stimolano l'intestino e non causano il picco di glicemia pericoloso per il



Mariangela Rondonelli



Riccardo Caccialanza

diabete.

I malati. Un paziente oncologico perde l'appetito, è tormentato dalla nausea, ha difficoltà a deglutire ed è afflitto da stanchezza. «Disturbi provocati dagli effetti collaterali dei trattamenti di chemioterapia e radioterapia» spiega Riccardo Caccialanza, responsabile del servizio di Dietetica clinica del San Matteo. «Nell'opuscolo suggeriamo rimedi per ogni sintomo: per migliorare l'impetenza, aumentare l'energia, tamponare diarrea e vomito, migliorare la stipsi».

In cucina. Ricette facili per ogni evenienza. Riso cremoso al pomodoro, straciatella,

svizzera o spinaci al latte per gli anziani che fanno fatica a masticare. Ma anche creme di patate e zucchine, frullati di pera e miele. Tagliolini ai ragù di verdure, riso al forno e scaloppine bianche per combattere nausea e vomito. Riso fantasia con prosciutto, piselli e parmigiano, spaghetti alla pizzaiola e melanzane alla parmigiana per stuzzicare l'appetito di chi l'ha perso. Senza rinunciare al dolce: macedonia con yogurt e crema agli amaretti.

Infine qualche consiglio su come utilizzare al meglio il frullatore per preparare carne e pesce, unendo brodo o latte, ortaggi e legumi cotti.