

Zeitschrift: Actio : una rivista per la Svizzera italiana
Herausgeber: Croce Rossa Svizzera
Band: 95 (1986)
Heft: 7: Violenze fisiche sui minori : affidamento

Artikel: Mangiare poco, mangiare bene, mangiare variato
Autor: Lévy, Anne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-972630>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Anne Lévy

Nutrirsi ad una certa età è un problema che si pone con una effettiva acutezza nella società moderna; i progressi della medicina hanno permesso di prolungare in modo considerevole le speranze di vita, senza tuttavia soffermarsi abbastanza sulle condizioni in cui la vecchiaia si svolge. In effetti possono presentarsi delle difficoltà di vario genere:

- di ordine fisiologico: alterazione dell'apparato dentario e della possibilità di masticazione, diminuzione dei segni della digestione e dell'attività depurativa svolta dai reni, ecc.
- di ordine psicologico: solitudine, abitudini sbagliate, mancanza di informazione...
- di ordine finanziario: problema degli acquisti, della possibilità di cucinare, risorse economiche.

Tutti questi fattori espongono la persona anziana al pericolo di «mangiare male».

Che cosa bisogna fare

Mangiare poco, mangiare bene, mangiare variato: questo è il programma da realizzare! Ma è preferibile ora offrire nozioni e esempi pratici. Le proteine servono alla costituzione ed al mantenimento delle cellule, al qualunque età: il loro apporto è assolutamente essenziale. Scegliete di preferenza carni magre, fegato, pesce ed uova; indispensabili ogni giorno: 100 g di carne, o 120 g di pesce, o 2 uova. «A me non piace la carne», dicono molti, ma un'indagine un po' più approfondita mostra che a tale affermazione bisognerebbe aggiungere: «perché non riesco a masticarla».

Se anche il vostro problema è analogo, pensate a tutta la congerie di elettrodomestici trituratutto, più o meno sofisticati, che si trovano in commercio. L'acquisto... e l'uso, di un tale apparecchio costituisce una soluzione molto semplice al problema della masticazione. «La carne costa molto». Ciò è senz'altro vero! ma ricordatevi che, dal punto di vista meramente dietetico, un «bolito» vale quanto una fettina di filetto di bue o una scaloppina di vitello, o del fegato; e che il pesce, meno caro e meno grasso della carne, contiene altrettante proteine; le uova, infine, costituiscono del pari una eccellente fonte di tale sostan-

Dietetica: alimentazione e terza età

Mangiare poco, mangiare bene, mangiare variato

za. Purtroppo, da un lato la loro preparazione (al tegame, omelette... con il grasso), dall'altro il loro alto contenuto di colesterolo, ne limitano la utilizzazione: consumate pertanto non più di due, tre uova per settimana, ivi comprese quelle utilizzate per la preparazione di altri piatti.



Il calcio, i grassi, le bevande

Anche il latte ed i formaggi apportano nell'alimentazione proteine die eccellente qualità, ed inoltre contengono calcio. Questo è un sale minerale, che svolge nel nostro organismo un ruolo importante, a diversi livelli, e che è spesso carenante nell'alimentazione. Un sufficiente apporto di latte e prodotti da esso derivati è assolutamente indispensabile: almeno mezzo litro nella 24 ore. Può essere utilizzato tanto latte intero che parzialmente, o totalmente, scremato.

- Se non vi piace il latte come bevanda, utilizzatelo in abbondanza per la preparazione di altri piatti: potage, purée, tramezzi, budini.
- Non utilizzate formaggi troppo grassi, né troppo stagionati: sono molto indigesti.
- Consumate yogurt, sieri, budini, con il minor contenuto possibile di zucchero.

Le quantità di grassi devono essere limitate:

- burro crudo: 20 g al giorno (una porzione da ristorante); per cuocere fino a 100° (bistecca al sangue) utilizzate una margarina vegetale al 100%;
- dai 100° ai 180° scegliete degli oli vegetali, come ad esempio quello di cardo o di girasole;
- evitate salse e frittura.

Bere molto è indispensabile per una corretta idratazione dell'organismo; bisognerebbe ingerire da 1 a 1,5 litri di liquidi al giorno: latte, acqua, caffè, tè leggero, tisane varie, succhi di frutta o di verdura. Non ci sono ragioni per rinunciare al vino,

ma bisogna consumarlo con moderazione (1 bicchiere a pasto).

Nel caso di persone di una certa età che svolgono un'attività ridotta e soffrono di problemi legati ad una alterazione del funzionamento digestivo, conviene far ricorso a degli alimenti che si presentino sotto una forma la più digeribile possibile...

- carni tenere, macinate o frullate, sciolte in un potage o in una purea.
- piatti preparati con il latte: budini, creme, tramezzi ai cereali, formaggi freschi o groviera, grattugiati, aggiunti a cereali bolliti;
- patate schiacciate, zuppe di legumi passati finemente o in purea;
- frutta fresca sotto forma di spremute, o grattugiata, o in composte;
- evitate infine i pasti principali, abituavatevi piuttosto a piccoli spuntini più volte al giorno (4 o 5).

L'alimentazione è innanzitutto una questione di buon senso: un corpo ben tenuto, non troppo grasso, né troppo magro, cui si domandino degli sforzi ragionevoli, e di cui si sappiano dosare le forze, è sano ed armonioso.

Il segreto sta non già nella perfezione, ma in un modo di vivere giovanile e positivo, qualunque età si abbia. La dietetica, il «saper mangiare», permette di conservare intatto il più a lungo possibile quel meraviglioso meccanismo che è il corpo umano. □