

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 12

Artikel: Benessere dell'anziano attraverso l'equilibrio nutrizionale e l'efficienza fisica

Autor: Caldarone, Giovanni

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000032>

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: 15.02.2026

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

Benessere dell'anziano attraverso l'equilibrio nutrizionale e l'efficienza fisica

di Giovanni Caldarone

In questi ultimi due decenni si è assistito ad un incredibile aumento della durata media della vita in Italia, talché ormai essa risulta aver raggiunto i 70 anni per i maschi, e ben i 77 anni per le femmine!

Tale tendenza risulterebbe fra l'altro in ulteriore grande incremento, per cui uno studio delle Nazioni unite colloca l'Italia al primo posto fra i paesi che negli Anni Duemila avranno la più alta percentuale di ultrasessantacinquenni! Si tratta già oggi e più ancora negli anni che verranno, di una vera e propria rivoluzione oltreché sociale ed economica anche e soprattutto psicologica, ambientale, sanitaria.

Certamente il progredire della ricerca medico-biologica, il diffondersi del benessere economico, il miglioramento dei servizi sociali, sono alla base del grande prolungamento della vita media; e del raggiungimento di tale obiettivo noi tutti, come cittadini di questo Paese, abbiamo motivo di compiacerci per aver raggiunto questo alto livello scientifico e sociale.

È stato cioè superato uno degli aspetti più negativi e drammatici di non molti decenni orsono, quando ad una elevatissima natalità faceva riscontro un'altrettanto elevato tasso di mortalità con incredibili punte di premorienza, talché l'anziano e più ancora il vecchio erano delle vere e proprie eccezioni.

Ma questo enorme incremento del numero degli anziani, già così evidente oggi e più ancora domani, quali problemi pone dal punto di vista economico-sociale e soprattutto sanitario?

Compito del medico è quello di provvedere a garantire che gli anziani non soltanto si mantengano in vita e quanto più a lungo possibile, ma abbiano una vita gratificante, vissuta nel massimo dell'efficienza compatibile col grado di invecchiamento del soggetto.

Preoccuparsi di prolungare la migliore efficienza fisica e psichica degli anziani significherà permettere che gli stessi, sia nell'ambito della famiglia che nel «sociale» in senso lato, siano presenti e partecipi, senza rappresentare un problema per i più giovani impegnati a lavorare e produrre.

Riproduzione grazie alla cortese autorizzazione della redazione del bimestrale «Didattica del movimento», edito dalla Società Stampa Sportiva di Roma.

L'anziano non malato e soprattutto efficiente non rappresenta più quel peso economico e sociale che siamo abituati a configurare nel soggetto non più in attività lavorativa, dedito soltanto a risolvere con medici, cure e ricoveri ospedalieri la quotidiana lotta con i tanti malanni fisici e psichici propri di chi supera i 60 anni.

Quali possono essere le linee guida attraverso le quali si può permettere all'anziano di vivere pienamente gli anni della sua senilità?

Noi pensiamo che tale obiettivo sia raggiungibile attraverso un vero e proprio cambio di mentalità in grado di affrontare questo problema di politica sanitaria in un'ottica più moderna e al passo con quanto la ricerca scientifica è in grado di indicarci.

Perché l'anziano si mantenga al meglio delle sue facoltà fisiche e psichiche ha due strade parallele da percorrere: una alimentazione corretta e la pratica di una giusta dose di esercizio fisico.

Quello stesso benessere economico infatti che nel giro di questi ultimi anni è stato alla base della grande rivoluzione sociale e scientifica che ha permesso la scomparsa di un gran numero di malattie e quindi il grande prolungarsi della vita media, presenta come contropartita e come inevitabili prodotti di rifiuto il grande sedentarietà e gli errori nutrizionali. Sedentarietà e nutrizione visti in chiave consumistica e non come scelta di vita, imposti cioè da una civiltà costruita sul potere delle «macchine» che costringe l'individuo a servirsene in ogni momento della giornata e per qualsiasi necessità, e sull'uso della nutrizione non per fisiologico sostenimento, ma per insensata e facilmente appagabile avidità.

Per quanto concerne l'alimentazione risulta evidente che, scomparse le sindromi da carenza tipiche delle società a basso reddito, la nostra società si trova a dover fronteggiare il problema dell'eccesso e dei disordini alimentari. Ciò significa che gli errori di nutrizione sono al tempo stesso di ordine quantitativo e qualitativo.

Paradossalmente però, col progredire dell'età, gli anziani, non più sufficientemente inseriti e ben accettati anche nell'ambito familiare, spesso senza conforto di parenti in grado di provvedere alle loro esigenze alimentari, possono andare incontro a quadri carenziali nutrizionali.

Tali quadri, più frequentemente di tipo proteico-vitaminico, trovano in difficoltà tecniche e psicologiche, più che in quelle economiche, la possibilità che gli anziani provvedano autonomamente alla loro quotidiana alimentazione.

In conclusione, fino ad una certa età, si tende a mangiare oltre i propri fabbisogni ed in maniera scorretta; nell'età senile avanzata, l'alimentazione rimane genericamente non adeguata alle esigenze nutrizionali specifiche di questa età e tende a diventare carente per quantità e soprattutto per qualità.

Quali le indicazioni generali per una corretta alimentazione dell'anziano?

Primo obiettivo fondamentale da proporsi è quello di adeguare gli apporti energetici globali ai dispendi effettivi di questi soggetti. Per soggetti oltre i 60 anni, dediti ad una leggera attività, si consigliano apporti calorici giornalieri pari a 32 Kcal/kg di peso corporeo per i maschi e circa 33 Kcal/kg per le donne. Fatto fronte a tale primaria necessità, la razione giornaliera deve contare sull'apporto equilibrato dei vari nutrienti, calorici e non calorici.

Tra i primi andrà considerata oltre che la quota di carboidrati e di grassi, anche e soprattutto la quota proteica (sia di provenienza animale che vegetale), che più delle altre può andare incontro a insufficiente apporto negli anziani per i motivi addotti in precedenza.

In definitiva proponiamo che la razione calorica globale contenga il 60% circa di carboidrati (con preponderanza dei complessi sui semplici), il 25% circa di grassi (con preferenza per i lipidi di provenienza vegetale, mono e polinsaturi), e il rimanente 15% circa da assegnare alla quota proteica, con buon equilibrio fra le proteine di provenienza vegetale.

Riguardo ai nutrienti non calorici se verranno rispettate le indicazioni suggerite, non si verificheranno quadri carenziali in quanto tali nutrienti (sali minerali e vitamine) sono in genere contenuti in quantità sufficiente in tutti i cibi di una alimentazione variata e quantitativamente corretta.

Per le bevande sottolineamo l'importanza nutrizionale dell'acqua in quanto tale, sia come elemento indispensabile per la reidratazione di tutto l'organismo, sia come veicolo di molti sali minerali in essa soluti.

Per le bevande alcoliche va raccomandata, anche e soprattutto negli anziani, molta moderazione sia per gli effetti negativi diretti dell'alcool, sia per le implicazioni clinico-metaboliche ad esso legate (apporto di calorie senza valore nutritivo, effetto irritante e degenerativo sulla mucosa gastrica, effetto tossico metabolico sull'epatocita).