



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Dicembre 2020



Promuovere l'alimentazione sana in età avanzata

Una guida per i comuni

Impressum**Editrice**

Promozione Salute Svizzera

Autrici e autori

- Christian Jordi, Yves Weber, RADIX Fondazione svizzera per la salute
- Angelika Hayer, Esther Jost, Società Svizzera di Nutrizione

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

- Bettina Husemann, Responsabile progetti Alimentazione
- Chantal Coenegracht, Responsabile progetti Alimentazione (sostituzione per congedo maternità)

Citazioni

Hayer, A., Jost, E., Jordi, C. & Weber, Y. (2020). *Promuovere l'alimentazione sana in età avanzata. Una guida per i comuni*. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Materiale fotografico

iStock

Informazioni

Promozione Salute Svizzera, Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

Testo originale

Tedesco

Numero d'ordinazione

02.0347.IT 12.2020

Scarica PDF

www.promotionsante.ch/pubblicazioni

© Promozione Salute Svizzera, dicembre 2020

Indice

1 Perché è importante promuovere un'alimentazione equilibrata e gustosa in età avanzata?	4
2 Il ruolo dei comuni nella promozione dell'alimentazione sana in età avanzata	4
3 Buoni motivi per un impegno da parte dei comuni	5
4 Le aree d'intervento lungo la filiera agroalimentare	6
5 Cosa potete fare concretamente nel vostro comune?	8
5.1 Realizzazione di una misura unica	8
5.2 Coordinamento, messa in rete e partecipazione	8
5.3 Realizzazione di un piano d'azione	9
6 Informazioni relative ad un'alimentazione sana ed equilibrata in età avanzata	10
7 Informazioni per lo sviluppo di piani d'azione comunali	11

1 Perché è importante promuovere un'alimentazione equilibrata e gustosa in età avanzata?

Diversi studi indicano che esiste una chiara correlazione tra alimentazione, salute, qualità di vita e mobilità delle persone anziane. Un'alimentazione equilibrata, che garantisca un sufficiente apporto di energia e sostanze nutritive, è fondamentale per l'organismo: consente, ad esempio, di preservare la massa muscolare, la quale favorisce la mobilità e l'autonomia delle persone anziane. Inoltre, un regime alimentare equilibrato previene la comparsa di diverse patologie, tra cui il diabete e alcuni tipi di tumori e di malattie cardiovascolari.

La preparazione e il consumo di pasti in compagnia favoriscono la voglia e il piacere di mangiare. Questi due fattori sono fondamentali in età avanzata, perché i cambiamenti fisici e sociali legati all'invecchiamento possono causare una diminuzione dell'appetito. La riduzione dell'apporto energetico e nutrizionale che ne potrebbe conseguire, potrebbe perciò causare più facilmente il rischio di una carenza alimentare (o denutrizione).

Le persone che seguono una dieta sana ed equilibrata durante l'anzianità creano i presupposti per restare più a lungo possibile in buona salute ed in piena mobilità e autonomia.

2 Il ruolo dei comuni nella promozione dell'alimentazione sana in età avanzata

Il benessere delle persone anziane, il cui numero è in costante aumento, è un tema che sta assumendo sempre una maggiore importanza nella nostra società. I comuni hanno a disposizione molteplici possibilità per promuovere la salute, la qualità della vita e l'autonomia delle cittadine e dei cittadini più anziani, e così facendo possono anche accrescere l'attrattiva del proprio comune.

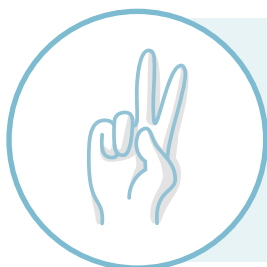
I comuni sono i principali responsabili per lo sviluppo del contesto di vita, anche per quanto concerne l'alimentazione della popolazione anziana. Essi svolgono un importante ruolo di gestione, coordinamento e messa in rete. I contatti diretti con la popolazione anziana e con le attrici e gli attori impegnati nel settore della terza età permettono ai comuni di comprendere al meglio i loro bisogni e le esigenze concrete, al fine di sviluppare delle misure efficaci, che rispondano alle necessità e alle aspettative delle persone anziane.

3 Buoni motivi per un impegno da parte dei comuni



Mantenere l'autonomia e la qualità di vita

Una dieta sana ed equilibrata contribuisce al mantenimento delle capacità fisiche e cognitive delle persone anziane, che permettono loro di vivere più a lungo e in maniera autonoma a casa propria.



Creare un ambiente favorevole

I comuni possono creare delle condizioni quadro favorevoli intervenendo su elementi importanti come le infrastrutture, il settore commerciale, l'offerta di servizi di consegna pasti a domicilio e la ristorazione collettiva. Questi aspetti hanno, infatti, un impatto diretto sui comportamenti in termini di salute.



Promuovere la voglia e il piacere di mangiare

Il piacere di mangiare è la migliore condizione per assicurare un'alimentazione completa a livello di bisogni nutrizionali. I comuni possono promuovere delle iniziative che permettano di condividere dei pasti gustosi in compagnia.



Individuare e utilizzare le risorse disponibili

La messa in rete dei professionisti del settore dell'alimentazione e il coinvolgimento diretto delle persone anziane permette di sviluppare misure efficaci e sostenibili. I comuni possono fare in modo che le risorse esistenti siano conosciute e utilizzate.



Coordinare e informare

Il comune rappresenta un'importante fonte di informazioni, soprattutto per le persone anziane. Per questo motivo i comuni possono coordinare e promuovere una raccolta di informazioni congiunta e alleggerire in tal modo l'impegno da parte dei diversi operatori del settore.

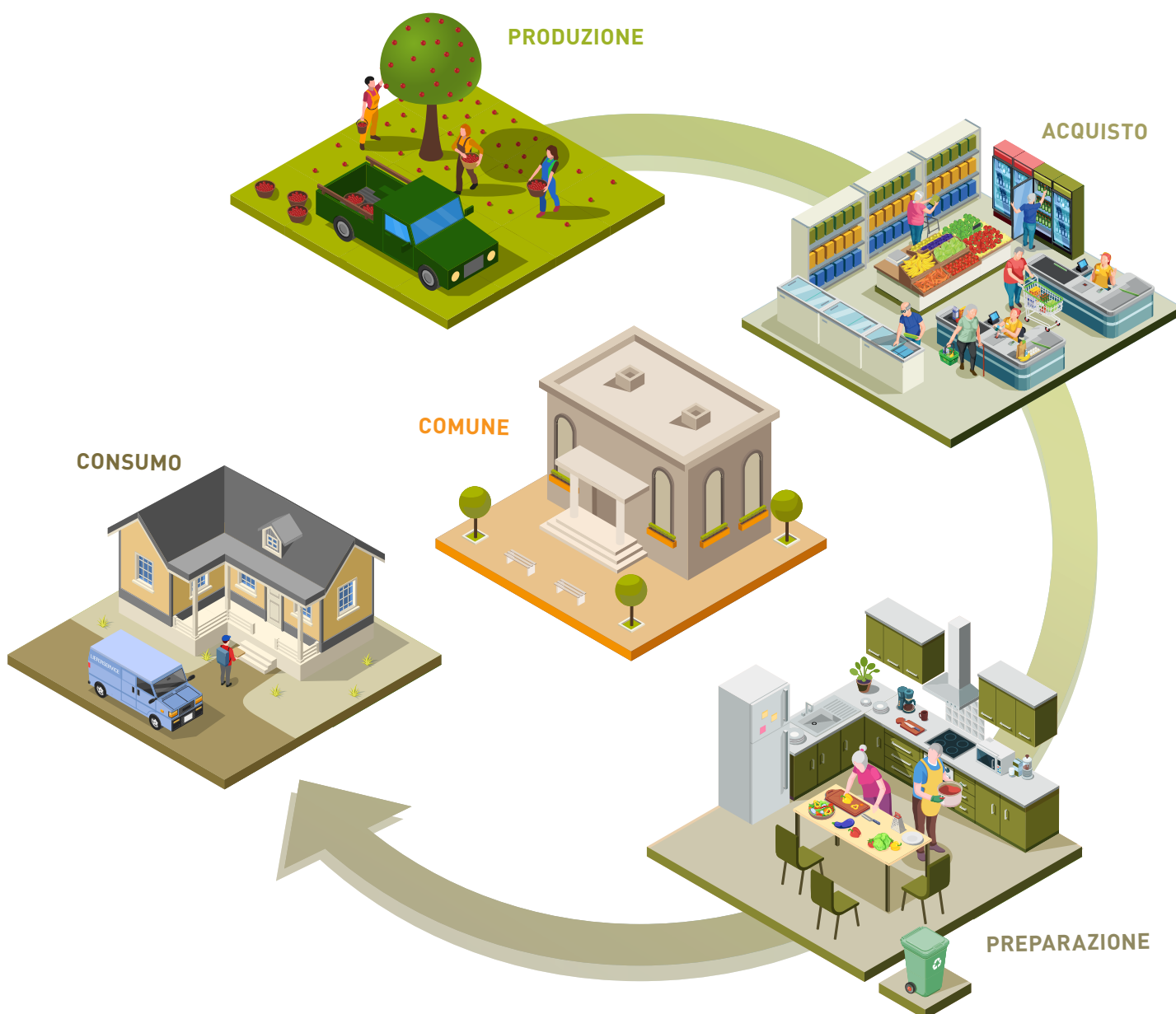
4 Le aree d'intervento lungo la filiera agroalimentare

Le seguenti aree d'intervento illustrano il percorso degli alimenti, attraverso il ciclo di produzione che parte dai campi fino ad arrivare in tavola.



IL RUOLO CHIAVE DEI COMUNI

In queste quattro aree d'intervento i comuni hanno numerose possibilità di influenzare l'alimentazione della popolazione anziana. Il loro compito consiste principalmente nell'organizzazione e nella gestione di misure idonee per ciascuna area d'intervento.





PRODUZIONE

La prima area d'intervento concerne la produzione di derrate alimentari a livello regionale e l'accessibilità di tali prodotti per le persone anziane. I comuni possono, ad esempio, collaborare con le produttrici e i produttori locali per rivolgersi in modo mirato e consapevole alla popolazione anziana.

- Coinvolgere le persone anziane nella produzione alimentare – ad esempio promuovendo la realizzazione di orti comunali e facendoli conoscere alle persone anziane.
- Promuovere i progetti intergenerazionali – ad esempio tramite la realizzazione di orti intergenerazionali.
- Rendere accessibili i prodotti regionali e stagionali – ad esempio coinvolgendo le produttrici e i produttori locali nello sviluppo di offerte destinate alle persone anziane.



ACQUISTO

Quest'area d'intervento comprende sia l'offerta commerciale di prodotti alimentari che l'accessibilità di questi ultimi. Si tratta di capire come le persone anziane possano procurarsi gli alimenti di cui hanno bisogno. Infatti solo chi ha la possibilità di procurarsi tutti i prodotti necessari può seguire un regime alimentare equilibrato.

- Ottimizzare i percorsi verso i negozi e i punti vendita delle aziende agricole – ad esempio tramite sopralluoghi per individuare gli ostacoli per le persone anziane.
- Agevolare l'attraversamento pedonale sulle strade molto trafficate – ad esempio tramite la presenza di strisce pedonali o di corrimani nei sottopassaggi e sulle passerelle pedonali.
- Avvicinare i prodotti alimentari alla popolazione – ad esempio organizzando bancarelle o «negozi su ruote» nei quartieri più isolati.
- Adattare le offerte ai bisogni – ad esempio favorendo la vendita di piccole quantità di alimenti per le persone che vivono da sole.
- Rendere le offerte visibili – ad esempio pubblicando una panoramica delle offerte sui giornali locali.



PREPARAZIONE

In quest'area d'intervento l'attenzione è rivolta alla preparazione dei pasti e concerne, da un lato le competenze individuali in cucina e, dall'altro, la qualità e lo sviluppo dell'offerta dei servizi di ristorazione.

- Promuovere l'acquisizione di conoscenze culinarie e la loro messa in pratica – ad esempio attraverso l'organizzazione di laboratori o corsi di cucina rivolti alle persone anziane o ai professionisti attivi nel settore della terza età.
- Verificare la qualità dei pasti – ad esempio promuovendo l'applicazione di criteri di qualità esistenti per i servizi di consegna a domicilio e per le strutture residenziali.
- Diffondere informazioni sulla preparazione di piatti sani e equilibrati – ad esempio pubblicando volantini, opuscoli, ricette o articoli sui giornali locali.



CONSUMO

Quest'area d'intervento affronta le questioni legate al consumo dei pasti, al recupero degli avanzi e alla conservazione degli alimenti. In particolare, viene messo l'accento sui pasti consegnati a domicilio o consumati nelle mense dei centri diurni e sugli aspetti legati all'igiene.

- Far conoscere le offerte esistenti – ad esempio pubblicando una panoramica dei servizi offerti dal comune, o dei servizi di consegna pasti o dei ristoranti della zona che consegnano pasti a domicilio, adeguati al fabbisogno delle persone anziane.
- Offrire alle persone anziane la possibilità di consumare dei pasti in compagnia – ad esempio mettendo a disposizione degli spazi in cui poter condividere un pasto in compagnia, oppure predisponendo un servizio di trasporto per andare a mangiare insieme in un centro diurno o in un istituto.
- Promuovere la diffusione di informazioni sul tema del recupero degli avanzi e della conservazione degli alimenti – ad esempio tramite la pubblicazione di articoli sui giornali locali.

5 Cosa potete fare concretamente nel vostro comune?

Per incoraggiare le persone anziane del vostro comune a seguire un'alimentazione sana ed equilibrata sono proposti due diversi approcci:

- Con una misura unica potete identificare una misura concreta e metterla in pratica.
- Con un piano d'azione procedete ad identificare dei bisogni mediante un'analisi della situazione di partenza; sulla base dei risultati ottenuti potete progettare e mettere in pratica diverse misure.

5.1 Realizzazione di una misura unica

Se la misura che si desidera mettere in atto è già conosciuta, il comune può intervenire in modo mirato in una delle quattro aree d'intervento.

I vantaggi della misura unica

- Una misura unica, che si tratti di una misura occasionale o ricorrente, è un segnale che il comune si impegna nella promozione di un'alimentazione sana ed equilibrata per la popolazione anziana.
- Con una misura unica il comune può intervenire tempestivamente, sensibilizzando e mobilitando la popolazione.

5.2 Coordinamento, messa in rete e partecipazione

Sia per le misure uniche che per i piani d'azione è fondamentale che le misure siano adeguate ai bisogni del gruppo target, che siano coordinate e che i partner siano coinvolti fin dal principio. Questo è l'unico modo per ottenere l'effetto desiderato.

I potenziali partner per la realizzazione delle misure sono:

- Consigli degli anziani
- Associazioni (per esempio ATTE, Generazione Più)
- Pro Senectute
- Medici di famiglia
- Case per anziani e istituti di cura
- Servizi di assistenza e cura a domicilio
- Farmacie
- Volontari/familiari curanti
- Progetti di buon vicinato
- Centri diurni che organizzano pasti in compagnia
- Servizi di consegna di pasti a domicilio e imprese di ristorazione collettiva
- Produttrici e produttori agroalimentari



Un'alimentazione sana può aiutare le persone anziane a restare indipendenti più a lungo. Fourchette verte ha sviluppato la certificazione Senior@home, un marchio per la consegna di pasti a domicilio equilibrati.



*Carmen Sangin e Elisa Domeniconi,
codirettrici di Fourchette verte*

5.3 Realizzazione di un piano d'azione

L'elaborazione e la realizzazione di un piano d'azione comunale volto a promuovere un'alimentazione sana per le persone anziane è più complessa rispetto all'attuazione di una misura unica, ma presenta diversi vantaggi:

- Decidendo di sviluppare un piano d'azione, le autorità comunali forniscono un sostegno politico al progetto.
- La creazione di un gruppo di lavoro composto sia da specialiste e specialisti che da semplici cittadine e cittadini garantisce una maggior adesione alle attività proposte dal comune da parte della popolazione.
- Un'analisi della situazione di partenza (analisi dei bisogni e delle aspettative così come delle offerte esistenti e delle lacune) consente di intervenire con delle misure solo laddove vi è una reale necessità.
- Grazie alla suddivisione e al coordinamento distinto tra le quattro aree d'intervento, le responsabilità per la promozione di un'alimentazione sana possono essere ripartite tra i diversi attori.
- L'ampio sostegno e la pianificazione a lungo termine favoriscono l'efficacia e la sostenibilità delle misure.



L'idea di occuparsi di alimentazione in età avanzata è stata proposta dal Consiglio comunale e ha ricevuto un ampio sostegno. Ne sono scaturite due giornate a tema, quattro articoli nel giornale locale e diversi progetti in collaborazione con il comune limitrofo Grossdietwil.



Lidwina Frei-Blum, operatrice sociale del comune di Altbüron

LE TRE TAPPE PER UN PIANO D'AZIONE



6 Informazioni relative ad un'alimentazione sana ed equilibrata in età avanzata

- L'[Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV](#) ha pubblicato l'opuscolo «[Raccomandazioni nutrizionali svizzere per adulti in età avanzata](#)», che contiene informazioni esaustive sul tema, rivolto a professionisti/professionisti e moltiplicatrici/moltiplicatori, mentre l'opuscolo «[Mangiare sano e restare in forma – La nutrizione ideale dai 65 anni in su](#)» si rivolge direttamente alle persone anziane e può essere distribuito anche all'interno dei comuni.
- La [Società Svizzera di Nutrizione SSN](#) offre un ampio ventaglio di documenti su questioni legate all'alimentazione. Oltre a raccomandazioni specifiche per le persone anziane fornisce informazioni utili per gli acquisti e la conservazione degli alimenti.
- Sul sito web di [Promozione Salute Svizzera](#) si trovano numerose informazioni sull'alimentazione in età avanzata nonché una [panoramica dei progetti](#) che promuovono un'alimentazione equilibrata e gustosa per le persone in età avanzata.
- L'Associazione svizzera per la ristorazione ospedaliera e collettiva ([Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie](#)) ha pubblicato gli «[Standard di qualità svizzeri per una ristorazione collettiva volta alla promozione della salute](#)».
- Le sezioni cantonali di [Fourchette verte](#) forniscono consulenze e certificazioni alle aziende che si occupano di consegnare i pasti alle persone anziane.
- Il progetto «[Senso5 - Alimentazione, autonomia e qualità di vita per gli adulti in età avanzata](#)» fornisce strumenti utili (p. es. opuscoli, video) per promuovere un'alimentazione equilibrata, e pone l'accento sul piacere di mangiare e sul mantenimento dell'autonomia delle persone anziane.

7 Informazioni per lo sviluppo di piani d'azione comunali

- Promozione Salute Svizzera mette a disposizione diversi opuscoli che illustrano come i comuni possono contribuire a promuovere la salute delle persone anziane:
 - Argomentario per la promozione della salute in età avanzata (in traduzione)
 - [Reti comunali per promuovere il movimento e la socialità in età avanzata. Guida per la pianificazione](#) (disponibile in tedesco e francese)
 - [Promuovere la partecipazione sociale delle persone anziane nei comuni. Guida per la pianificazione](#) (disponibile in tedesco e francese)
 - [Promuovere la salute e la qualità di vita in età avanzata. Un opuscolo informativo per la creazione di reti comunali](#) (disponibile in tedesco e francese)
- Promozione Salute Svizzera e i Cantoni si impegnano insieme per la promozione della salute nel quadro dei [Programmi d'azione cantonali](#).
- I responsabili per la prevenzione e la promozione della salute del vostro cantone possono offrire un valido sostegno in questo ambito. Potete trovare la persona di contatto per il vostro cantone sul sito dell'[Associazione dei responsabili cantonali per la promozione della salute ARPS/CPPS](#).
- Le organizzazioni cantonali e intercantionali di [Pro Senectute](#) possono mettere a disposizione dei comuni e degli operatori impegnati nel settore della terza età e del lavoro di prossimità la loro esperienza e le loro conoscenze sulle questioni legate all'invecchiamento e ai rapporti intergenerazionali.
- Il Centro di competenza Comuni sani della [Fondazione svizzera per la salute RADIX](#) mette a disposizione la sua esperienza, i suoi strumenti e i suoi metodi per l'elaborazione e la realizzazione di piani d'azione comunali in diversi ambiti tematici.

Wankdorfallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Losanna
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch