

Foglio d'informazione 105

Conoscere, comprendere e cambiare le abitudini alimentari in età avanzata

Approcci di psicologia dell'alimentazione

Abstract

Il presente foglio d'informazione affronta il tema del comportamento alimentare delle persone anziane da una prospettiva psicologica. Fornisce conoscenze utili alle figure professionali attive nel campo, per aiutarle a capire e a influenzare in modo positivo le abitudini alimentari di questo gruppo target, nonché un argomentario destinato alle persone responsabili dei vari servizi specializzati nei cantoni e comuni, per aiutarle a sviluppare misure a diversi livelli. Le «raccomandazioni pratiche» allegate al presente documento propongono una serie di raccomandazioni concrete all'attenzione dei diversi attori.

1 Introduzione

Un'alimentazione equilibrata e gustosa è una condizione fondamentale per la salute e il benessere, sull'arco di tutta la vita. In età avanzata l'alimentazione acquisisce un'importanza ancora maggiore perché influenza sia la salute fisica che quella psichica, che sono essenziali per il mantenimento della mobilità e dell'autonomia (figura 1).

La buona notizia in questo contesto è che si può modificare il comportamento alimentare fino in tarda età. Grazie alla capacità del nostro cervello di continuare ad apprendere cose nuove, si possono acquisire nuove abitudini alimentari anche in età avanzata (Weber, 2022). Disporre di conoscenze specifiche sulle fasi tardive della vita è molto utile in tal senso.

- > Un'alimentazione equilibrata e gustosa incide positivamente sulla salute.
- > Il comportamento alimentare si può modificare fino in età avanzata.
- > In questo contesto è utile disporre di conoscenze specifiche.

2 Cambiamenti fisici in età avanzata

Il processo fisiologico dell'invecchiamento può incidere sul comportamento alimentare. I cambiamenti a livello di composizione corporea (ad es. riduzione della massa muscolare e della massa ossea) e il calo del fabbisogno energetico sono tra i cambiamenti più comuni che insorgono man mano che l'età avanza. Una raccomandazione concreta per contrastare la perdita di massa muscolare consiste, ad esempio, nell'aumentare l'apporto proteico (CFN, 2018). Anche lo stimolo della sete diminuisce con l'avanzare dell'età e questo può portare a una scarsa

Indice

1	Introduzione	1
2	Cambiamenti fisici in età avanzata	1
3	Rapporto personale con l'alimentazione	4
4	Fattori sociali	5
5	Sintesi	6
6	Letteratura	7
	Allegato: Raccomandazioni pratiche	8

FIGURA 1

Fattori che influenzano il comportamento alimentare in età avanzata dalla prospettiva della psicologia dell'alimentazione

idratazione. È importante raccomandare alle persone anziane di bere a sufficienza, idealmente acqua o tisane non zuccherate.

Un altro fattore che può influenzare il comportamento alimentare sono le limitazioni fisiche. Fare la spesa o cucinare può diventare un problema in presenza, ad esempio, di un grave difetto visivo che compromette la lettura delle etichette o di dolori alla schiena che impediscono di trasportare pesanti borse della spesa. Le limitazioni fisiche possono anche condizionare la partecipazione alla vita sociale, pregiudicando la possibilità di partecipare a pasti in compagnia (maggiore informazioni al Capitolo 4 **Fattori sociali**).

I cambiamenti fisici influenzano anche la percezione dell'immagine corporea. L'immagine corporea è un'importante risorsa che si può rafforzare in modo mirato: le persone con un'immagine corporea positiva sono generalmente in grado di riconoscere tempestivamente i segnali di un cambiamento fisico e sono più attente ai bisogni del proprio corpo.

Tra i cambiamenti fisici legati all'invecchiamento figurano anche le alterazioni delle **capacità sensoriali**.

Se oltre ai cambiamenti fisici subentrano anche delle malattie, bisogna tenere conto del fatto che queste, associate all'assunzione di farmaci e ai loro effetti collaterali, possono provocare delle carenze nutrizionali. I diversi cambiamenti possono insorgere congiuntamente e influenzarsi a vicenda. La **figura 2** illustra in sintesi i fattori che possono influenzare il comportamento alimentare.

- > I cambiamenti fisici legati al processo di invecchiamento possono influenzare in modi diversi il comportamento alimentare.
- > Disporre di conoscenze specifiche in questo campo permette di meglio comprendere il comportamento alimentare delle persone anziane e di innescare cambiamenti comportamentali mirati.

2.1 Alterazione delle capacità sensoriali

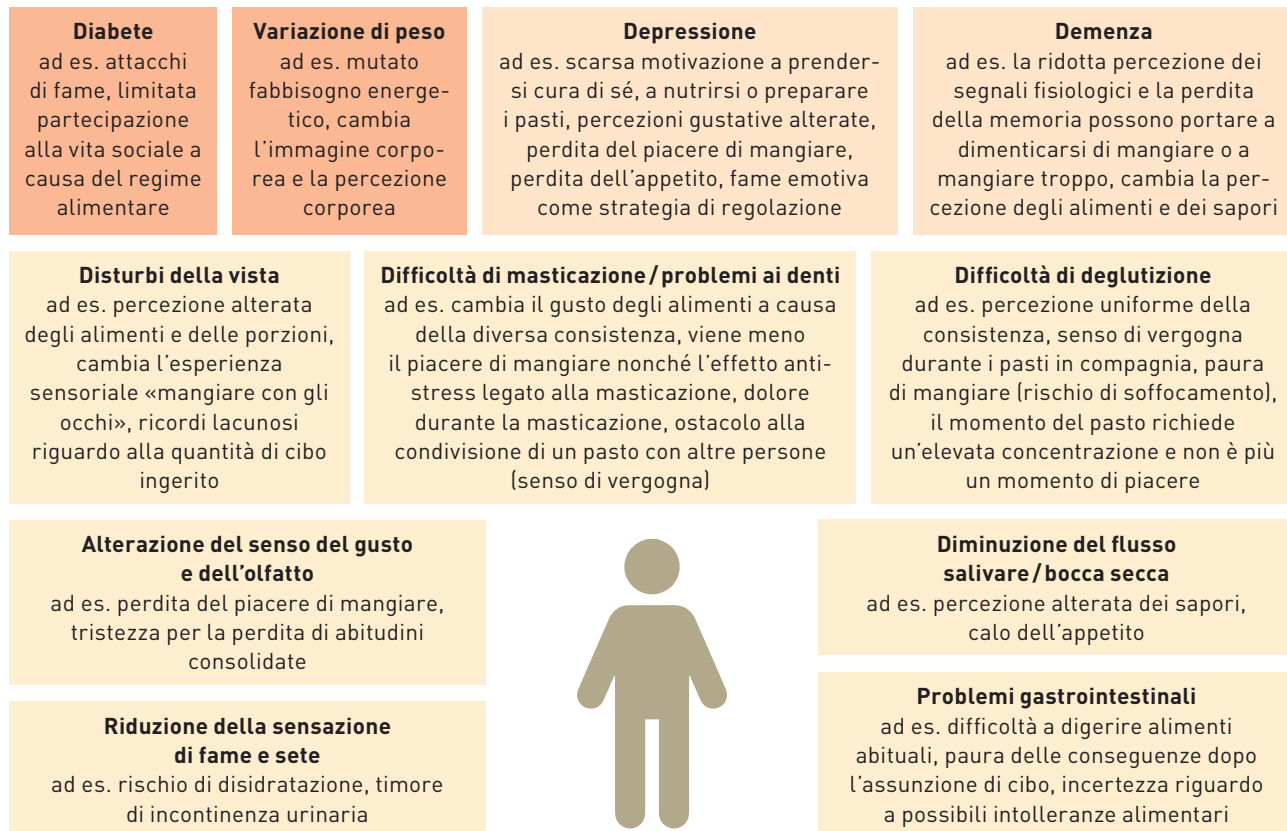
Con il passare degli anni, molte persone sperimentano un calo della sensazione di fame e di sete nonché una perdita progressiva del senso del gusto e dell'olfatto. Questi cambiamenti si ripercuotono sul comportamento alimentare ma, poiché insorgono in modo graduale, spesso le persone anziane non se ne rendono conto.

Il ridotto senso di fame, associato a un'alterata percezione dei sapori e degli odori, può risultare in un calo dell'appetito. Al tempo stesso, il fatto di non riuscire più a percepire gli odori e i sapori come in passato, può indurre le persone anziane a consumare più alimenti dolci e salati, a discapito della varietà dell'alimentazione e del piacere di mangiare.

Il senso del gusto e dell'olfatto si possono allenare con esercizi mirati, alla stregua di altre funzioni corporee. Un esempio di allenamento sensoriale può essere il consumo di pasti consapevoli, durante i quali ci si concentra sugli odori, sui sapori, sulla masticazione e sulla deglutizione, attivando anche altri sensi come l'udito, la vista, il tatto, la perce-

FIGURA 2

Panoramica dei principali fattori che influenzano il comportamento alimentare in età avanzata



Fonte: Schiftan & Endres (2024)

zione della consistenza e della temperatura. L'allenamento sensoriale può iniziare già dalla fase di preparazione del pasto. Un piacevole effetto collaterale è che un allenamento di questo genere funge anche da esercizio di rilassamento. Oltre ad esercitare l'olfatto si può anche allenare la memoria, ad esempio giocando a riconoscere gli odori. Un altro aspetto positivo è che gli odori possono anche evocare ricordi positivi.

- > I cambiamenti a livello di capacità sensoriali si ripercuotono sul comportamento alimentare.
- > I sensi si possono allenare e riattivare con esercizi mirati.

Esempio pratico [Progetto Senso5 anziani](#): questo progetto sensibilizza la popolazione anziana all'importanza di un'alimentazione sana e gustosa con l'ausilio di filmati, corsi, documentazione e questionari. Con lo slogan «[Metti alla prova i tuoi sensi](#)» il progetto aiuta le persone anziane a valutare e migliorare le proprie capacità sensoriali.

3 Rapporto personale con l'alimentazione

3.1 Cibo e emozioni

Il legame tra cibo e emozioni inizia sin dalla prima infanzia. Durante l'allattamento e lo svezzamento il bambino riceve un nutrimento, ma anche affetto e amore. Il cibo placa la fame del bambino e soddisfa il suo bisogno fondamentale di un legame intimo e di fiducia (Grunert, 1993), creando da subito una stretta interconnessione tra cibo e emozioni, che prosegue e si sviluppa per tutta la vita.

> Cibo e emozioni sono strettamente interconnessi.

3.2 Contesto socioculturale

Le abitudini alimentari e il piacere di mangiare hanno una forte connotazione sociale e culturale; il cibo definisce l'identità e l'appartenenza a un gruppo sociale, culturale o anche religioso. Nel contesto migratorio è particolarmente evidente la varietà delle diverse culture culinarie e delle relative conoscenze in campo alimentare.

D'altro canto, il nostro rapporto con il cibo dipende anche dal vissuto personale. Il comportamento alimentare delle persone anziane è il risultato di decenni di esperienze. Nel corso della vita, le persone sviluppano e consolidano valori personali, facendo una distinzione tra «buono» e «cattivo». Con il passare degli anni, i valori legati al cibo diventano parte integrante dell'identità personale. Cambiare abitudini alimentari può essere particolarmente difficile per le persone anziane, soprattutto se si mettono in discussione valori radicati nel tempo. Inoltre, in tarda età diventa più difficile provare qualcosa di nuovo, soprattutto in presenza di una mobilità ridotta o di contatti sociali limitati.

Un esempio, noto a molte persone nate nella prima metà del secolo scorso, illustra come si sviluppa il comportamento alimentare quando le prime esperienze a tavola tenevano poco conto dei bisogni individuali. Molte persone anziane sono cresciute in un periodo contraddistinto da una forte scarsità di

cibo con frasi di questo tenore: «O mangi questa minestra o salti dalla finestra» oppure «Devi finire quello che c'è nel piatto». Chi cresce in questo modo impara che «se mangio tutto quello che c'è nel piatto faccio tutti contenti, a prescindere dai miei gusti personali e dal mio senso di fame» (Heindl, 2016). Questa funzionalizzazione dell'alimentazione può riemergere inconsciamente in una situazione di disagio psichico, quando il cibo viene usato come regolatore in risposta alle emozioni negative.

- > Il modo in cui ci alimentiamo e ciò che mangiamo è l'espressione della nostra cultura, della nostra appartenenza sociale, del nostro vissuto e dei valori acquisiti nel corso della nostra vita.
- > Il nostro vissuto personale può portare a una funzionalizzazione del comportamento alimentare.
- > Il cibo viene usato da molte persone per regolare le emozioni negative.

3.3 Stress e alimentazione

Lo stress crea una tensione nel corpo e può generare emozioni negative come aggressività, tristezza o frustrazione. Quando sperimentiamo forti emozioni negative cerchiamo automaticamente di attenuarle, scegliendo una delle seguenti opzioni: possiamo intervenire sul fattore all'origine dello stress (stressore), ad esempio cercando di risolvere un conflitto, oppure mettere in atto le strategie che abbiamo sviluppato negli anni.

Mangiare rientra tra queste strategie perché ha un effetto calmante a livello fisiologico: il cibo attiva il sistema cerebrale di ricompensa (sistema limbico), calma il sistema nervoso centrale e stimola il rilascio dei cosiddetti ormoni della felicità (Klotter, 2020). Il cibo è considerato uno dei rinforzi positivi più efficaci. In situazioni di stress alcune persone cercano conforto nel cibo, con uno spuntino dolce, salato o il primo alimento che capita sotto mano, mentre ad altre persone lo stress fa passare l'appetito.

Le persone anziane sono particolarmente soggette allo stress emotivo, che può essere provocato da una malattia o dalla morte di un familiare, da preoccupazioni finanziarie, una separazione o un divorzio, difficoltà a gestire la vita quotidiana, solitudine o timori per la propria salute.

- > Lo stress ha un effetto fisiologico e psicologico sul comportamento alimentare.
- > Le persone anziane sono particolarmente soggette allo stress emotivo.
- > In situazioni di stress alcune persone trovano conforto nel cibo, mentre altre perdono l'appetito.

4 Fattori sociali

4.1 Partecipazione sociale

La partecipazione alla vita sociale e l'appartenenza a una rete sociale sono elementi fondamentali per la salute a qualsiasi età e, a maggior ragione, in età avanzata. **Eventi critici della vita** come il pensionamento, la vedovanza e l'insorgere di malattie possono infatti portare a un ritiro dalla vita sociale e generare un senso di solitudine (Weber, 2022). La solitudine, a sua volta, accresce il rischio di sviluppare numerose malattie fisiche e psichiche. Condividere un pasto rappresenta un'importante occasione di interazione sociale per le persone anziane.

Mangiare insieme

Il cibo non serve unicamente a coprire il fabbisogno di energia e sostanze nutritive. Il momento del pasto, e in particolare la condivisione di un pasto, è un'occasione in cui si coniugano piacere, ristoro e interazioni sociali. Mangiare è un comportamento con una forte connotazione sociale.

Le persone che si ritrovano a mangiare da sole perdono spesso il piacere di mangiare e la motivazione a cucinare (Walker-Clarke et al., 2022). Per contro, i pasti condivisi rafforzano la coesione sociale di un gruppo e stimolano il buon umore e l'appetito: mangiare diventa (di nuovo) un momento piacevole. La condivisione dei pasti è un valore universale – nel

mondo non ci sono società nelle quali non si mangia insieme. Con l'avanzare dell'età spesso cambia la connotazione sociale legata all'alimentazione.

La condivisione di un pasto è una risorsa importante in termini di sostegno sociale reciproco: può stimolare l'appetito, contribuire a un'alimentazione più equilibrata e trasformare il momento del pasto in un'esperienza positiva. Un ottimo esempio pratico di condivisione dei pasti è [Tavolata](#), una rete attiva a livello nazionale che prevede l'organizzazione di momenti conviviali autogestiti, durante i quali le persone anziane si ritrovano regolarmente per cucinare e mangiare insieme, favorendo l'interazione sociale. La [valutazione](#) sottolinea che la partecipazione sociale è un importante fattore motivazionale per le persone anziane e che partecipare a una tavolata ha un effetto positivo sull'integrazione sociale e sul comportamento alimentare.

- > Il ritiro dalla vita sociale e la solitudine incidono sul comportamento alimentare e sulla salute.
- > L'alimentazione può essere un'importante risorsa: le diverse pietanze e la loro preparazione conferiscono un senso di identità e appartenenza culturale.
- > Mangiare insieme ad altre persone favorisce la partecipazione sociale e può avere un effetto positivo sul comportamento alimentare.

4.2 Transizioni e eventi critici della vita

La terza età comporta diversi cambiamenti nella vita delle persone, che richiedono una straordinaria capacità di adattamento. I cosiddetti eventi critici della vita incidono in modo significativo sulla salute psichica, ma anche su quella fisica, e possono influenzare anche il comportamento alimentare.

Il **pensionamento** – proprio o del partner – porta alla creazione di una nuova realtà di vita. Con il ritiro dalla vita lavorativa cambiano le routine quotidiane, le risorse finanziarie e i ruoli sociali. È evidente che in questa fase della vita possono cambiare anche le abitudini alimentari.

Affrontare il cambiamento della situazione sociale può essere difficile sia per le donne che per gli uomini. Se il pensionamento comporta una riduzione del reddito, le ristrettezze finanziarie possono diventare un fattore decisivo nella scelta degli alimenti, a discapito della qualità e della varietà. La nuova realtà può essere particolarmente difficile per le donne. Il rischio di povertà in età avanzata è infatti molto più elevato tra le donne che tra gli uomini. Generalmente le donne ricevono rendite inferiori, vivono più a lungo del partner e di conseguenza vivono più a lungo da sole.

La **perdita di un familiare** provoca dolore e spesso porta con sé un calo dell'appetito e la difficoltà ad alimentarsi in modo adeguato. Quando muore una compagna o un compagno di vita, cambiano anche l'entourage sociale, la routine quotidiana e i ruoli sociali. Se la persona che resta non si occupava della spesa e della preparazione dei pasti, può inizialmente sentirsi sopraffatta da questo ruolo e avere un particolare bisogno di sostegno sociale.

Anche il ruolo di **familiare curante** può incidere sul comportamento alimentare. In Svizzera quasi il 15% della popolazione, per la maggior parte donne, si prende cura di un familiare bisognoso. Questo ruolo, che richiede un grande impegno, può portare a una ridotta percezione di alcuni segnali fisici come fame, sazietà, sete o anche sonno. Le persone impegnate nel ruolo di cura spesso mettono da parte i propri bisogni e questo può portare a mangiare meno oppure può sortire l'effetto contrario, ovvero mangiare troppo come strategia di regolazione emotiva.

> Con la comparsa di nuove realtà di vita cambiano i ruoli sociali, l'assetto quotidiano e la situazione finanziaria, tutti elementi che si possono ripercuotere sul comportamento alimentare.

5 Sintesi

Il nostro comportamento alimentare non risponde solo al bisogno fondamentale di nutrimento. Mangiare è una complessa pratica sociale, che rimane connotata fino in tarda età dall'estrazione socioculturale e dal vissuto personale. In questo contesto è importante sapere in che misura i cambiamenti fisici e sociali possono incidere sul comportamento alimentare ed essere consapevoli del fatto che cambiare abitudini alimentari è possibile e benefico anche in età avanzata. Un'alimentazione equilibrata incide positivamente sulla salute e sul benessere psicofisico delle persone e contribuisce a salvaguardare la mobilità e l'autonomia.

Ulteriori informazioni sulla promozione di un'alimentazione equilibrata

Raccomandazioni alimentari:

- [Raccomandazioni alimentari svizzere per adulti in età avanzata](#) (USAV)

Comportamento alimentare:

- [Sondaggio nazionale sull'alimentazione – menuCH](#) (popolazione tra i 18 e i 75 anni)

Strumenti e risorse per le figure professionali:

- Opuscolo per comuni [Promuovere l'alimentazione sana in età avanzata](#)
- Checklist con [Raccomandazioni per responsabili di progetto per lo sviluppo di misure in ambito culinario](#) (in francese)
- Documentazione, [testi e podcast sull'alimentazione dopo i 60 anni](#) (SSN)

Consigli per la popolazione:

- Opuscolo dedicato alle persone anziane e ai loro familiari [«Mangiare sano e restare in forma»](#)
- Scheda informativa [Alimentazione dai 60 anni o Prospetto in lingua facile](#) (SSN)
- [Quaderno degli indovinelli](#) con consigli per l'alimentazione dopo i 60 anni

6 Letteratura

- Commissione federale per la nutrizione (CFN) (2018). *Nutrizione nella vecchiaia. Un rapporto della CFN*.
- Grunert, S. (1993). *Essen und Emotion*. Beltz.
- Heindl, I. (2016). *Essen ist Kommunikation. Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft*. Umschau Zeitschriftenverlag.
- Klotter, C. (2020). *Einführung Ernährungspsychologie*. 4ª edizione. Ernst Reinhardt.
- Schiftan, R. & Endres, E.-M. (2024). *Leitfaden Ernährungspsychologie im Alter*. Promozione Salute Svizzera (non pubblicato).
- Walker-Clarke, A., Walasek, L. & Meyer, C. (2022). Psychosocial factors influencing the eating behaviours of older adults: A systematic review. *Ageing Res Rev* 2022;77. doi.org/10.1016/j.arr.2022.101597
- Weber, D. (2022). *Promozione della salute per e con le persone anziane – Approfondimenti scientifici e raccomandazioni per la prassi*. Rapporto 10. Promozione Salute Svizzera.

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Bettina Husemann, Responsabile progetti
Alimentazione

Autrici

- Ronia Schiftan
- Eva-Maria Endres
- Bettina Husemann

Redazione

Nina Jacobshagen

Foto di copertina

© AdobeStock

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 105
© Promozione Salute Svizzera, settembre 2024

Informazioni

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

Raccomandazioni pratiche per il livello comunale, cantonale o nazionale

Comunicazione / gestione delle conoscenze

Informare e educare in campo alimentare

Promuovere la realizzazione di campagne informative, workshop, opuscoli e altre offerte che:

- sottolineano l'importanza di un'alimentazione equilibrata in età avanzata per il benessere e la qualità di vita e incoraggiano le persone anziane ad adottare abitudini alimentari equilibrate,
- tengono conto dei bisogni delle persone anziane (in particolare dei gruppi vulnerabili) nonché dei cambiamenti che insorgono con l'avanzare dell'età, come il declino delle capacità sensoriali (gusto, olfatto, ecc.),
- mettono in luce la molteplicità delle culture culinarie e permettono di sfruttare le rispettive conoscenze (in particolare nel contesto migratorio),
- forniscono consigli e esercizi per un'alimentazione consapevole,
- forniscono consigli concreti per permettere anche alle persone con un budget ridotto di seguire un'alimentazione equilibrata.

Offrire un sostegno attraverso la tecnologia digitale

Sviluppare soluzioni digitali come app o siti web, contraddistinti da un'elevata facilità d'uso, che aiutino le persone anziane a ottenere informazioni sull'alimentazione equilibrata e a prendere coscienza del proprio comportamento alimentare.

Promuovere la ricerca

Promuovere una raccolta dati periodica per monitorare la situazione alimentare delle persone anziane e sostenere le indagini che mirano a verificare l'efficacia dei programmi esistenti in campo alimentare e sviluppare o adattare misure mirate.

Interventi

Integrare l'educazione alimentare nelle offerte esistenti

Integrare moduli di educazione alimentare o aspetti psicologici del comportamento alimentare nei programmi o progetti di promozione della salute in età avanzata.

Sostenere la formazione delle figure professionali attive nel settore della salute e delle cure e in settori affini

Fornire un sostegno alla formazione, ai corsi di aggiornamento e ai programmi di certificazione destinati a medici, servizi sociali, personale di cura e di assistenza, personale di cucina, servizi di consegna pasti a domicilio e ristorazione collettiva, al fine di accrescere la consapevolezza in merito al comportamento alimentare e ai bisogni nutrizionali delle persone anziane (tenendo conto delle diverse estrazioni culturali).

Promuovere la partecipazione

Promuovere attivamente la partecipazione delle persone anziane. Il processo partecipativo consente anche di riconoscere i bisogni, le necessità e possibili soluzioni (ad es. i servizi di consegna pasti possono coinvolgere le persone anziane nella pianificazione dei menù). Il coinvolgimento del gruppo target favorisce l'accettazione delle misure e contribuisce a rafforzare il senso di autoefficacia e la responsabilità individuale.

Creare offerte culinarie collettive e sociali e/o sviluppare soluzioni creative

- Organizzare pranzi o cene intergenerazionali per bambini e persone anziane nel locale di quartiere o nelle strutture d'accoglienza.
- Creare luoghi di incontro e ristorazione a bassa soglia per le persone anziane.
- Organizzare pranzi e cene interculturali con la partecipazione di persone anziane e persone con un passato migratorio per favorire l'apprendimento della lingua.

- Creare dei tandem per il sostegno reciproco nel quotidiano: ad esempio le famiglie cucinano per la persona anziana mentre la persona anziana può contraccambiare aiutando la famiglia con la dichiarazione delle imposte, la contabilità o la cura dei figli.

Sostenere le organizzazioni che promuovono la partecipazione sociale

Offrire un sostegno finanziario e organizzativo alle organizzazioni di pubblica utilità che si impegnano a favore della partecipazione sociale e di un'alimentazione equilibrata delle persone anziane, ad esempio organizzando la preparazione e il consumo di pasti in compagnia, corsi di cucina e workshop culinari specifici per le persone anziane, orti comunitari o progetti di orti urbani nei quali le persone anziane possono coltivare frutta e verdura.

Messa in rete

Mettere in rete gli attori e sfruttare le sinergie

- I cantoni e i comuni possono raggruppare e mettere in rete gli attori attivi nel campo dell'alimentazione in età avanzata, sensibilizzandoli all'importanza del tema e promuovendo un approccio comune nonché lo sviluppo di misure pratiche. Potenziali attori in questo campo possono essere i servizi di consegna pasti, i ristoranti, i locali di quartiere nei quali si può cucinare, le portinerie di quartiere, le fattorie, i progetti di vicinato, ma anche i nidi dell'infanzia e le scuole per la collaborazione intergenerazionale.
- Raccogliere le offerte esistenti a livello comunale (ad es. servizio comunale responsabile della terza età) e divulgarle attraverso diversi canali (ad es. rivista locale, newsletter, associazione di quartiere).

Collaborazione intercantonale

Istituzionalizzare lo scambio di esperienze tra i cantoni per condividere strategie, programmi e progetti che si sono rivelati efficaci.

Coinvolgere i fornitori di cure sanitarie

- Creare una rete con i fornitori di servizi sanitari locali per offrire controlli della salute e dell'alimentazione alle persone anziane e poter intervenire tempestivamente in caso di bisogno.
- Creare un'offerta a bassa soglia (ad es. integrando il tema dell'alimentazione nei servizi di consulenza esistenti come «[Leben im Alter \(LiA\)](#)») o sfruttare luoghi di incontro esistenti dove le persone anziane si incontrano regolarmente (associazioni di quartiere, centri per famiglie, ecc.) per offrire una consulenza sanitaria e alimentare.

Policy

Introdurre direttive alimentari vincolanti

Introdurre direttive alimentari vincolanti o standard di qualità a livello cantonale per le case anziani e altre strutture di accoglienza come pure per i servizi che si occupano della consegna di pasti alle persone anziane, ad esempio definendo standard minimi per la qualità dei pasti, le dimensioni delle porzioni, il valore e la composizione nutrizionale.

Garantire un'alimentazione sana a prezzi accessibili

Sostenere le persone anziane colpite dalla povertà, ad esempio offrendo buoni sconto sui pasti in compagnia, servizi di consegna pasti sussidiati o gratuiti, buoni per acquisti di verdure (in collaborazione con produttori e fattorie locali) o collaborando con progetti che combattono lo spreco alimentare.

Sostenere i servizi che consegnano la spesa e i pasti a domicilio

Finanziare i programmi che agevolano l'accesso delle persone anziane all'alimentazione equilibrata. Sviluppare e potenziare i servizi sussidiati che consegnano la spesa e i pasti a domicilio, in particolare per le persone anziane che non sono più in grado di cucinare autonomamente, con una mobilità ridotta o in condizione di povertà.

Finanziare la consulenza nutrizionale

Sostenere finanziariamente i servizi di consulenza nutrizionale sul posto nei comuni, itineranti o online, in particolare per le persone anziane che vivono in zone rurali. Provvedere a una consulenza nutrizionale in diverse lingue.

Promuovere l'accessibilità

- Abbattere le barriere architettoniche in tutti gli enti e i servizi legati all'alimentazione per garantire l'accesso alle persone anziane e/o con una mobilità ridotta.
- Promuovere le iniziative che mirano a garantire alle persone anziane l'accessibilità e la fruibilità di supermercati, negozi di alimentari e mercati settimanali, ad esempio mettendo a disposizione un aiuto alla spesa sul posto, organizzando un servizio di trasporto per le persone a mobilità ridotta o servizi di accompagnamento oppure proponendo servizi di consegna e sconti per le persone anziane.
- Potenziare i trasporti pubblici per migliorare l'accesso ai supermercati, ai mercati settimanali e ai centri commerciali.

Esempi pratici

Di seguito alcuni esempi di offerte che contribuiscono a migliorare il comportamento alimentare delle persone anziane in Svizzera:

- Offerte legate alla preparazione e al consumo di pasti in compagnia: molti comuni in Svizzera promuovono l'organizzazione di pasti in compagnia per le persone anziane, ad esempio [Tavolata](#) e [Tables d'hôtes](#).
- Pasti intergenerazionali, ad esempio nel comune di [Grône nel canton Vallese](#), dove le persone anziane possono condividere il pranzo nel refettorio delle strutture d'accoglienza per l'infanzia.
- Mangiare bene, sano e a prezzi accessibili: [Piatti unici](#) per mangiare sano senza spendere troppo oppure un [workshop interattivo](#) per lo scambio di esperienze a Basilea Città. Nella Svizzera romanda [Bien manger à petit prix](#).
- Nel cantone di Basilea Campagna, il progetto [«Clever essen»](#) mostra alle persone anziane in condizione di povertà come mangiare sano senza spendere troppo, tenendo conto dell'aspetto della stagionalità.
- Consegna di pasti a domicilio: i servizi di consegna pasti proposti dalle sezioni cantonali di Pro Senectute o Fourchette verte («senior@home») si occupano di consegnare pasti equilibrati direttamente presso il domicilio delle persone anziane.
- Orti comunitari: progetti come l'orto intergenerazionale dell'ACES [Neue Gärten](#) oppure [Ortocultura](#) permettono alle persone anziane di lavorare in un orto comunitario, dando loro la possibilità di accedere a alimenti freschi, praticare attività fisica e coltivare anche contatti sociali.
- Un progetto che promuove l'alimentazione, l'autonomia e la qualità di vita in età avanzata e che mette in primo piano il gusto e il piacere di mangiare attraverso il lavoro sui diversi sensi ([Senso5 anziani](#)).
- Consulenze nutrizionali di Pro Senectute: Pro Senectute propone regolarmente consulenze e workshop per le persone anziane allo scopo di promuovere l'alimentazione equilibrata ed evitare la denutrizione. Le offerte tengono conto dei bisogni e delle risorse a livello locale.

Raccomandazioni pratiche per professionisti e familiari

Un approccio empatico e rispettoso ha maggiori possibilità di riuscire a influenzare positivamente comportamenti che si sono sviluppati e consolidati sull'arco di diversi decenni. Questo vale in particolare per le abitudini alimentari delle persone anziane. Per far sì che una persona sia disposta e motivata a impegnarsi attivamente è necessario coinvolgerla nel processo di cambiamento e non trattarla con condiscendenza.

A tal fine è utile disporre di conoscenze specifiche in merito ai cambiamenti fisici e psicosociali che insorgono man mano che l'età avanza e ai fattori socioculturali e individuali che influenzano il comportamento alimentare in età avanzata.

Il presente documento propone alcuni approcci di psicologia dell'alimentazione che permettono a professionisti e familiari di aiutare le persone anziane a migliorare il proprio comportamento alimentare, al fine di accrescere il loro benessere psicofisico.

Riconoscere e capire la motivazione

La motivazione di una persona anziana a cambiare il proprio comportamento alimentare spesso differisce da quella delle persone più giovani. Il mantenimento dell'autonomia e della qualità di vita è un importante fattore motivazionale in questa fase di vita. Al tempo stesso possono entrare in gioco anche problemi di salute come i disturbi digestivi o le malattie metaboliche o cardiovascolari. Per riuscire a sviluppare interventi efficaci è importante capire quali sono le motivazioni per il cambiamento e mostrarsi comprensivi.

Coinvolgere nel processo decisionale

Coinvolgete la persona anziana attivamente nelle decisioni che concernono la sua alimentazione. Parlate delle sue abitudini alimentari in modo aperto e rispettoso con una particolare attenzione per le sue preferenze e i suoi desideri.

Trasmettere conoscenze e competenze, risvegliare l'interesse

Trasmettete alla persona anziana conoscenze e competenze pratiche per un'alimentazione equilibrata (ad es. cucinare, consigli per la preparazione dei pasti). Fornite informazioni sulle offerte specifiche per la terza età come workshop, corsi di cucina o opuscoli, stimolando l'interesse e la disponibilità a cambiare abitudini alimentari.

Promuovere l'autoefficacia e la partecipazione

È importante che la persona anziana partecipi attivamente al processo di cambiamento e percepisca un senso di autoefficacia.

- Sperimentare con alimenti insoliti e testare nuove ricette può infondere un senso di riuscita: la preparazione di una pietanza nuova e gustosa rafforza la convinzione della persona anziana di essere in grado di adottare un'alimentazione più equilibrata.
- Partecipare attivamente all'elaborazione dei menù rafforza il senso di padronanza e la convinzione di poter influenzare attivamente la propria vita.
- Incoraggiate la persona anziana ad attingere al proprio bagaglio di esperienze, soprattutto se queste sono utili ai fini di un'alimentazione equilibrata. Tramandare ricette e tradizioni di famiglia alle generazioni future può generare un senso di gratificazione.
- Definite obiettivi realistici: l'alimentazione non deve essere perfetta. Anche piccoli cambiamenti puntuali possono produrre un grande impatto (ad es. un maggior apporto proteico).

Tenere conto delle abitudini, delle preferenze e dei bisogni individuali e culturali

Molte persone anziane hanno consolidato le proprie abitudini alimentari nel corso di decenni. Il processo di cambiamento richiede quindi un approccio rispettoso e graduale e deve tenere conto delle abitudini,

delle preferenze e dei bisogni individuali nonché dell'estrazione socioculturale. Si tratta di riconoscere, rafforzare e sostenere le risorse della persona stessa. Una transizione troppo brusca può generare una resistenza e implica il rischio di non ottenere i risultati auspicati.

Rinforzo positivo

Elogiate gli sforzi e i successi ottenuti dalla persona anziana nel cambiare le proprie abitudini alimentari. Noto in psicologia con il termine di «rinforzo positivo», il fatto di riconoscere ed elogiare un comportamento positivo può accrescere la motivazione ad assimilare e consolidare i nuovi comportamenti.

Tenere conto dei cambiamenti fisiologici

Il processo di invecchiamento può essere accompagnato da una perdita graduale del gusto e dell'olfatto, che si ripercuote sul piacere di mangiare. Inoltre, la presenza di problemi di masticazione e/o digestione può rendere più difficile il consumo di determinati alimenti. Aiutate la persona anziana ad adeguare i pasti facendo in modo che siano più facili da masticare e digerire e al tempo stesso appetitosi e nutrienti.

Rendere i cambiamenti alimentari allettanti

Fate in modo che i cambiamenti alimentari siano allettanti, proponendo alla persona anziana ricette equilibrate, gustose e facili da preparare.

Promuovere l'autonomia

Promuovete l'autonomia della persona anziana nella preparazione dei pasti, ad esempio proponendo l'utilizzo di utensili e apparecchi ergonomici e semplici da usare o sviluppati appositamente per le persone anziane.

Abbatere le barriere

Identificate le barriere che impediscono alla persona anziana di adottare un'alimentazione equilibrata e cercate delle soluzioni alternative. Tra le principali barriere figurano le ristrettezze finanziarie, la mobilità ridotta o le difficoltà di accesso ad alimenti sani.

Promuovere la partecipazione sociale

Oltre ai benefici fisiologici e ai benefici in termini di alimentazione equilibrata, la condivisione di pasti in famiglia e con amici, in centri comunali o gruppi di cucina ha dei risvolti positivi sul piano emotivo e del sostegno sociale. La partecipazione sociale contribuisce ad aumentare il benessere psicofisico e a contrastare la solitudine.

Valutare e adeguare periodicamente

I bisogni nutrizionali possono cambiare con il passare del tempo. Verificate periodicamente i piani alimentari e adattateli insieme alla persona anziana, tenendo conto delle sue preferenze.

12 raccomandazioni e consigli di carattere generico

Le presenti raccomandazioni mirano a promuovere un comportamento alimentare che tiene conto dei bisogni specifici delle persone anziane:

1. Pasti piccoli e frequenti

Con l'avanzare dell'età il metabolismo tende a rallentare e l'appetito diminuisce. Il consumo di pasti piccoli e frequenti favorisce la digestione e contribuisce a mantenere stabile l'equilibrio energetico.

2. Introdurre i cambiamenti in modo graduale

Con l'introduzione graduale di piccoli adeguamenti è più probabile che si riesca ad ottenere un cambiamento duraturo – ad esempio riducendo progressivamente il consumo di sale, aggiungendo man mano delle verdure alla dieta quotidiana e aumentando il consumo di proteine con diverse porzioni sull'arco della giornata.

3. Bere a sufficienza

Con l'avanzare dell'età si attenua lo stimolo della sete. Per evitare una disidratazione è importante assumere ogni giorno la giusta quantità di liquidi, preferibilmente acqua, tisane non zuccherate o succhi diluiti. Anche il consumo di zuppe o brodi può essere utile a tal fine.

4. Adattare la consistenza del cibo

In presenza di problemi di masticazione e/o deglutizione si consiglia di adattare la consistenza del cibo, ad esempio proponendo cibi morbidi, puree o frullati.

5. Mangiare insieme

Mangiare in compagnia ha effetti positivi sul benessere e sulla motivazione ad alimentarsi in modo equilibrato. La condivisione regolare di pasti in famiglia, con gli amici o i vicini di casa può essere benefica in tal senso. Anche alcuni comuni, quartieri e altri attori offrono la possibilità di cucinare e mangiare in compagnia.

6. Rendere i piatti più saporiti

In età avanzata spesso diminuisce la percezione dei gusti e dei sapori. Per contrastare questo fenomeno e stimolare l'appetito si possono aromatizzare le pietanze con erbe e spezie. L'aggiunta di sale o zucchero è per contro sconsigliata.

7. Usare utensili adeguati

L'utilizzo di utensili e apparecchi da cucina ergonomici e facili da usare può agevolare la preparazione dei pasti, ad esempio in presenza di difficoltà motorie. Sul mercato si possono trovare accessori e utensili per la cucina sviluppati appositamente per le persone anziane.

8. Creare un'atmosfera gradevole

Un ambiente tranquillo e ben illuminato con un tavolo ben apparecchiato può creare un'atmosfera piacevole che favorisce la consapevolezza, il ristoro e il piacere di mangiare.

9. Scegliere alimenti ricchi di nutrienti

Gli alimenti ricchi di sostanze nutritive e fibre come la frutta, la verdura, i prodotti integrali e le fonti proteiche (uova, carne magra, legumi) sono alla base di un'alimentazione equilibrata.

10. Curare l'igiene orale

Visite dentistiche periodiche e una buona igiene orale sono fondamentali per prevenire problemi ai denti e difficoltà a masticare e deglutire.

11. Tenere conto degli effetti collaterali dei farmaci

Alcuni farmaci possono influenzare l'appetito o interagire con determinati alimenti. Medici e farmacisti possono fornire consigli utili a tal proposito.

12. Richiedere una consulenza professionale

In caso di dubbi sull'alimentazione o di bisogni specifici, come un regime dietetico particolare, si consiglia di rivolgersi a dietisti qualificati o medici che possono fornire una consulenza mirata e aiutare ad adattare il piano alimentare oppure la terapia farmacologica ai bisogni individuali.