

Anziani e alimentazione

L'importanza di un buon rapporto col cibo

FABRIZIO VAGHI

Il rapporto con il cibo rappresenta, soprattutto con il procedere dell'età, uno degli elementi centrali per mantenere un livello di qualità di vita adeguato.

Anche in Svizzera è in aumento il numero di persone malnutrite per difetto, ovvero che non riescono a garantire i nutrienti minimi per il corretto funzionamento dell'organismo.

Parliamo di un fenomeno certamente sottovalutato, non ancora così tenuto conto dal punto di vista sociale e che tocca in primo luogo soprattutto gli apporti di energia complessiva e di fonti proteiche.

In caso di malnutrizione, non solo assisteremo ad una possibile riduzione del peso corporeo, ma si andrà incontro a un deperimento a carico di tutti i tessuti nobili del corpo, muscoli in primis.

Misure di prevenzione della malnutrizione, sono:

- Promuovere una corretta idratazione durante tutto l'arco della giornata;
- Consumare tre pasti principali e



due spuntini durante il giorno, con la presenza di fonti vegetali quali verdura e frutta;

- Garantire un adeguato apporto di proteine, che possiamo trovare in carne, uova, pesce, latticini, e leguminose (fagioli, ceci, lenticchie), in tutti i pasti della giornata. Teniamo conto che, con il procedere degli anni, il fabbisogno proteico non va a diminuire ma, anzi, si assiste ad un suo lieve incremento;

- Assicurare un corretto introito di grassi salutari provenienti da olio extravergine d'oliva, frutta secca oleosa, pesce;

- Favorire i cereali integrali, i quali però non devono rappresentare l'u-

nico componente del pasto, bensì un ingrediente dello stesso. In questo modo, lasceremo spazio, come sopra descritto, anche alla presenza di proteine e grassi.

Un pratico e veloce test per iniziare a valutare il nostro stato di nutrizione, è realizzabile rispondendo alle domande sottostanti:

- L'indice di massa corporea è inferiore a 20 kg/m²?

(per il calcolo dell'indice di massa corporea, bisogna dividere il peso – espresso in kg – per il quadrato dell'altezza, espressa in metri)

- Negli ultimi 3 mesi ha perso peso involontariamente?

- Presenta una perdita dell'appetito? Ha mangiato meno negli ultimi 3 mesi?

(perdita d'appetito, problemi digestivi, difficoltà di masticazione o deglutizione)

- Consuma regolarmente meno di 3 pasti completi al giorno?

- Consuma regolarmente meno di 3 porzioni proteiche al giorno (carne, pesce, uova, latticini, legumi – fagioli, ceci, lenticchie)?

- Negli ultimi 3 mesi ha avuto una malattia acuta?

- Ha più di 70 anni?

Se ha risposto SI ad almeno tre domande, è consigliabile approfondire l'argomento. Si può rivolgere al suo medico di famiglia, oppure a un Dietista ASDD®.■

Conferenza

In collaborazione con



Mangiar bene spendendo poco: si può imparare

Martedì 24 aprile, ore 14.00
Centro diurno – Lugano

Preparare rapidamente un pasto sano e gustoso senza fare esplodere il proprio budget? Fare la spesa senza cadere nelle trappole tese dai

supermercati? Assumere buone abitudini alimentari per prevenire il sovrappeso? Come fare le scelte giuste di fronte a un marketing che alimenta la confusione proponendo prodotti a basso prezzo, piatti già cucinati, linee light e prodotti bio? I prodotti a prezzi economici sono equilibrati dal punto di vista nutrizionale?

La conferenza, proposta dall'ACSI con il sostegno del DSS, risponderà a tutte queste domande, insegnerà come nutrirsi (e come nutrire la propria famiglia) in modo sano con un budget limitato, fornirà consigli su come comporre pasti equilibrati e aiuterà a scegliere i prodotti in modo consapevole.

Al termine merenda offerta.

Alcuni recapiti dove trovare un Dietista ASDD®

- NutriSalus di Vaghi Fabrizio, Via Induni 2, 6833 Vacallo, tel. 079 6712810 info@nutriamolasalute.com
- Cardiocentro Ticino, tel. 091 8053039/40
- Ente Ospedaliero Cantonale, tel. 091 8113207 – nutrizione.eoc@eoc.ch
- Sito internet Dietisti indipendenti <https://dietista-ti.ch/>

Gite e soggiorni



Tutte le manifestazioni sono aperte a tutti, soci e non soci.

Informazioni dettagliate sono pubblicate sul nostro sito: www.generazionepiu.ch

➔ **Soggiorno marittimo in Toscana, all'hotel I Ginepri a Marina di Castagneto Carducci, dal 3 al 14 giugno. Costo a persona: fr. 1.500.- camera doppia; fr. 1.750.- camera doppia uso singola; camera vista mare supplemento al giorno fr. 30.-.** Pensione completa comprese bevande ai pasti, servizio spiaggia ed escursioni. Info e iscrizioni da subito: tel. 079 327 93 24, Claudia Righetti, per la sezione del Luganese.

➔ **Viaggio soggiorno a Riva del Garda-Trento-Verona, dall'11 al 15 giugno. Costo: fr. 790.- soci; fr. 850.- non soci,** compreso viaggio, pensione completa (acqua, vino e caffè inclusi); entrata Musei e guide. (Camera singola + fr. 100.-). Programma di massima: visita alle Cascate del Varone, ev. al Lago di Tenno, Verona, Parco Giardino Sigurtà a Valleggio sul Mincio. Gita in battello da Limone a Malcesine, escursione al Lago di Ledro con visita al Museo delle Palafitte. Trento, Castello del Buonconsiglio, Toblino, Arco, Bardolino e Museo dell'Olio di Cisano, Sirmione, visita alle Grotte di Catullo. Info e iscrizioni da subito: tel. 091 751 30 52, sezione di Locarno.



➔ **Gita a Napoli, 27-30 settembre.** Info: tel. 091 873 01 20, sezione Tre Valli.

➔ **Gita di 3-4 giorni in Veneto «la strada del Prosecco», settembre.** Info: E. Cavadini, tel. 091 683 16 84, per la sezione di Mendrisio.

➔ **Madrid e Bilbao dal 12 al 16 ottobre (5 giorni/4 notti). Prezzo per**

➔ **Abano Terme, per rilassarsi, con GenerazionePiù cantonale dal 6 al 13 maggio e dall'11 al 18 novembre.** Prezzo per persona per il soggiorno di maggio (i prezzi per il soggiorno di novembre verranno comunicati in seguito): **camera doppia fr. 750.-; camera singola fr. 850.-** (posti disponibili 40, minimo 25 iscritti). Il prezzo potrebbe subire variazioni verso il basso, a dipendenza del numero di partecipanti). Il prezzo comprende trasporto, 7 notti presso l'**hotel Salus*** Superior**, pensione completa (bibite escluse), utilizzo piscine termali, idro-massaggio, cascate cervicali, sauna finlandese, bagno turco e docce emozionali, accappatoio, serate a tema, uscita culturale.



Terapie termali da riservare sul posto. Non sono incluse nella quota e sono da pagare alla reception prima della partenza. Iscrizioni da subito: segretariato sezione di Bellinzona, Piazza G. Buffi 4, 6500 Bellinzona, tel. 091 821 41 51, bellinzona@generazionepiu.ch. Info: Corinna Franchi, presidente, tel. 091 859 17 68.

persona in camera doppia fr. 1.490. Suppl. (per persona): Camera singola fr. 300.-. Programma: 12 ottobre, dal Ticino bus per aeroporto Zurigo Kloten. Volo di linea diretto, arrivo a Madrid alle 14.50. Con la guida tour panoramico della città in bus. Cena e pernottamento in hotel **** centrale. 13 ottobre, visita guidata di Madrid col bus e a piedi, centro storico e passeggiata nel Parque del Buen Retiro. Pranzo in ristorante e pomeriggio a disposizione per attività individuali. Cena libera e pernottamento in hotel. 14 ottobre: con il

bus raggiungeremo il Museo del Prado, visita guidata di una delle più grandi raccolte mondiali di pittura dal XII al XIX secolo. Pranzo libero. Nel pomeriggio trasferimento in bus per la splendida Bilbao. Cena e pernottamento

in hotel**** centrale. 15 ottobre, visita guidata di Bilbao, una delle più grandi e belle città dei paesi baschi. Pranzo libero e pomeriggio a disposizione per visite individuali. Cena e pernottamento in hotel. 16 ottobre: visita guidata del museo Guggenheim, splendidamente posizionato nel cuore della città.

Volo di linea per Zurigo e rientro in bus. Info e iscrizioni, da subito allo 091 862 58 00, Dreams Travel.

Per tutti i viaggi e soggiorni organizzati da GenerazionePiù valgono le proprie «condizioni generali e regolamento viaggi e soggiorni» scaricabile www.generazionepiu.ch o telefonando al Segretariato cantonale 091 910 20 21.

Agenda delle sezioni

BELLINZONA

➔ Venerdì 27 aprile, Visita alla Biblioteca cantonale di Bellinzona. Ritrovo ore 14.30 atrio della Biblioteca. Iscrizioni a Tatiana tel. 091 829 20 05 o 079 756 55 00.

➔ Venerdì 4 maggio, prove Coro, ore 14.00, Vita Serena, Giubiasco.

➔ Venerdì 18 maggio, Visita Fiore di Pietra-Monte Generoso. Costo: fr. 70.- circa (bus e trenino Monte Generoso). Possessori di abb. 1/2 o Swiss Travel Pass: fr. 50.- circa. Partenza piazzale Mercato coperto Giubiasco ore 9.15. Pranzo libero al Self-Service. Iscrizioni a Tatiana tel. 091 829 20 05 o 079 756 55 00 entro il 30 aprile.

➔ Venerdì 15 giugno, Visita al Museo Airolò. Partenza piazzale mercato Coperto di Giubiasco ore 13.30, visita guidata e spuntino. Costo: fr. 30.-. Info e iscrizioni a Corinna tel. 079 775 98 79 entro il 10 giugno.

LOCARNO

➔ Martedì 8 maggio, ore 11.45, **Pranzo mensile,** ristorante pizzeria ROBINIA, v. Balestra 40 (fermata bus 2-Sacra Famiglia). Costo: fr. 15.- (esclusi bibite e caffè). Benvenute persone dai 60 anni in su, non solo soci. Iscrizioni: Rita Pedrotti, tel. 091 743 43 50 (almeno 3 giorni di anticipo).

➔ Martedì 15 maggio, Gita al lago d'Orta-Isola S. Giusto-Sacro Monte. Costo fr. 90.- compreso viaggio, trenino, battello, guida e pranzo. Menu: *Lasagnette alla ligure, Capocollo di maialino glassato al forno, patate e legumi. Dessert dello chef (inclusi ¼ vino, acqua e caffè).* Partenze: 7.30 Tenero piazza, 7.35 Minusio piazza, 7.40 Locarno Kursaal, 7.45 Carrozzeria Monzeglio, 7.50 Carrozzeria Moderna, 7.55 Losone Mercato Cattori (posteggio via Emmaus) Iscrizioni: entro il 30 aprile. Info: tel. 091 751 30 52.



➔ Martedì 5 giugno, ore 15.00, **Conferenza medica** con il dr. Mauro Giugliani «Come vivere bene in salute alla nostra età». Centro S. Antonio, Locarno.

➔ Martedì 11 settembre, Gita e pranzo al Monte Generoso. Info: telefono 091 751 30 52.

LUGANO

➔ vedere Agenda Centro diurno

MENDRISIO

➔ Giovedì 26 aprile, Gita santuario della Cornabusa, Sant'Omobono (BG), Luogo caro a Papa Roncalli, devoto alla Madonna della Cornabusa. Costo: fr. 85.- a persona compreso viaggio, ingressi, pranzo 1/2 acqua, 1/4 vino, caffè e mance. Nel pomeriggio visita a sorpresa. Info e iscrizione: segretariato tel. 091 640 51 11 entro il 15 marzo.

➔ Mercoledì 9 maggio, Coro, ore 15.00, Casa Anziani Cabrini, Rancate.

➔ Martedì 29 maggio, ore 14.30 **Pellegrinaggio a Morbio Inferiore, Santa Maria dei Miracoli.** Segue merenda offerta. Ritrovo direttamente sul posto. Iscrizioni: 091 640 51 11 entro il 21 maggio.

➔ Mercoledì 6 giugno, Coro, ore 14.30, Casa Anziani Santa Filomena, Stabio.

➔ Martedì 19 giugno, Coira e Zillis. Info: tel. 091 640 51 11.

TRE VALLI

➔ Martedì 15 maggio, Visita Fiore di Pietra-Monte Generoso. Costo: fr. 90.- soci; fr. 120.- non soci, compreso viaggio, trenino e pranzo (bibite escluse). Programma: 10.10 arrivo a Capolago, 10.25 salita con il trenino, 11.05 arrivo in vetta, ore 12 pranzo, pomeriggio visite individuali. Partenze: Dangio-Torre 08.30, Ponto Valentino 08.40, Dongio 08.50, Malvaglia 08.55, Biasca 09.00 / Faido 08.30, Lavorgo FFS 08.35, Giornico 08.45, Bodio 08.50, Pollegio 08.55.



Iscrizioni: entro il 10 maggio allo 091 873 01 20.

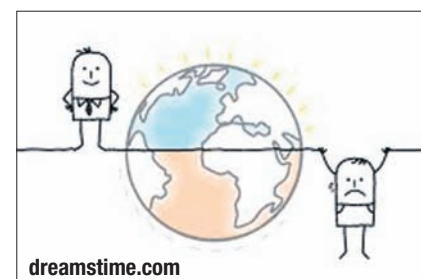
➔ Giovedì 12 luglio, Giornata ricreativa ai Laghetti di Audan-Ambri. Pranzo al grotto Laghetti e pomeriggio intrattenimento con la Bandella Briosà e il coro di GenerazionePiù del Mendrisiotto. Costo: fr. 35.- (non soci fr. 45.) incluso trasporto e pranzo (bibite escluse).

➔ Agosto, Museo Sasso San Gottardo. Info: tel. 091 873 01 20.

➔ Visita Riseria, Verona, 15 novembre. Info: tel. 091 873 01 20.

GenerazionePiù
in collaborazione con
il **CFP-OCST** propone
un momento d'incontro sul tema
**Come costruiamo
il mondo?**

**Venerdì 4 maggio
dalle 15.00 alle 16.30**



Centro diurno Lugano
con Paolo Cicale

via Lambertenghi 1, Lugano
tel. 091 910 20 21

Agenda Centro diurno Lugano

➔ **Pranziamo insieme.** Desiderate pranzare in compagnia? Nel nostro Centro diurno, potete farlo a soli 12.- franchi più bibite. Iscrizioni: entro le ore 12.00 del giorno precedente. Per il lunedì l'iscrizione va fatta entro il sabato precedente, ore 12.00.

➔ **Sabato assieme a Massagno**
Ci troviamo tutti i sabati, dalle 10.30 alle 14.30, presso il Centro diurno «La Sosta» di Pro Senectute. Pranzo a fr. 11.50. Possibilità di organizzare il trasporto. Per informazioni e iscrizioni rivolgersi agli operatori del Centro diurno.

➔ **Martedì 24 aprile, Atelier cucina,** per preparare deliziosi cake, torte, biscotti e leccornie salate. Interessati e per l'iscrizione all'atelier cucina contattare Vitina, Donatella o Marco.

➔ **Aperitivo** ogni ultimo martedì del mese, prossimo appuntamento **24 aprile**, dalle 11.00 alle 12.00.

➔ **Martedì 24 aprile, ore 14.00, Conferenza «Mangiar bene spendendo poco: si può imparare»** ci

parlerà Evelyne Battaglia-Richi, dietista nutrizionista, presidente dell'ACSI. (Vedere anche a pagina 16 maggiori dettagli). Al termine sarà offerta una merenda.

➔ **Martedì 8 maggio, ore 14.00, Pomeriggio in musica.** Momento ricreativo e merenda offerta.

Durante il pomeriggio l'autore Marco Tonacini-Tami **presenta il suo libro «I miei primi 80 anni».**

➔ **Ogni Lunedì dalle 15.00 alle 16.30, Conversazione e grammatica italiana.** Incontri rivolti a persone con una discreta conoscenza della lingua. Partecipazione ai costi: fr. 5.- a lezione. Centro diurno, tel. 091 910 20 21.

➔ **Ogni Mercoledì dalle 9.45 alle 10.45 Ginnastica dolce** in collaborazione con Pro Senectute. Prime due lezioni gratuite. Info: segretariato Pro Senectute telefono 091 912 17 17.

➔ **Tutti i giorni ma in particolare ogni Mercoledì e venerdì** dalle ore 14.00 **Giochiamo insieme...** carte, dama, scacchi, memory e altro...

Corsi tablet

Utilizzo tablet - Corso base

Imparare cosa sono i tablet. Distinguere i modelli presenti sul mercato (e le loro differenze), le loro principali funzioni e applicazioni per un utilizzo sicuro con la rete internet.

Utilizzate al meglio il tablet Corso per avanzati - Livello 2

Avete già qualche nozione su come utilizzare i tablet e desiderate migliorarne l'impiego? Allora iscrivetevi a un corso di livello 2. Ricordatevi di portare il vostro tablet.

Le lezioni si tengono dalle 09.00 alle 11.30. Costi: 3 lezioni a 2.5 ore, fr. 75.- + fr. 5.- materiale, solo corso base (minimo 8 partecipanti). Interessati annunciarsi al Centro diurno (091 910 20 21) o al segretariato Pro Senectute (091 912 17 17). **Possibilità di frequentare i corsi anche a Giubiasco e a Muralto** I corsi iniziano quando si raggiunge il numero minimo di partecipanti.■

Martedì 8 maggio ore 14.30 nel contesto di un pomeriggio in musica

l'autore Marco Tonacini - Tami presenta il suo ultimo libro



«In questo libro che esce per gli ottant'anni di Marco Tonacini - Tami, una parte delle sue riflessioni tocca il tema del vivere, fino alla vecchiaia e oltre. In tutto questo c'è però lo stesso sguardo positivo di quando parla di amicizia, perché, in fondo, Marco sa molto bene che gli amici intorno a noi sono il segno di un Amico più grande, che camminerà con noi fino a quando ne avremo bisogno. Sempre».

Luca Saltini
(dalla prefazione)

Segue merenda offerta.

Evento cantonale dei centri diurni socio-assistenziali

PORTE APERTE

VENERDÌ 20 APRILE 2018 ORE 09.00-20.00

Potrete visitare i centri diurni, incontrare gli operatori e i volontari che ogni giorno si dedicano ai nostri anziani.

Dalle 17.00 saremo lieti di offrirvi un aperitivo.

Chiasso Via Francini 5 091 882 57 24	Lugano ATTE Via Beltramina 20a 091 972 14 72	Bellinzona La Turra-Pro Senectute Via San Gottardo 99 091 829 08 21
Vacallo Piazza Municipio 091 695 27 06	Casa Andriola Via Ricardone 3 091 735 69 05	Tenero Pro Senectute Al Viglietto 091 745 94 82
Riva San Vitale Via dei Gelsi 33 091 630 59 30	GenerazionePiù Via B. Lambertenghi 1 091 910 20 21	Biasca ATTE Via A. Giovanni 20 091 962 43 60
Massagno La Sosta-Pro Senectute Via Goulan 21 091 797 43 09	Lamone Talere-Pro Senectute Via Girella 4 091 950 85 42	Faido Pro Senectute Villa Silvia 091 866 05 72
Caslaro Via Credera 9 091 606 15 16	Giubiasco Vita Serena Viale 1814 3 091 857 59 03	

tel. 041 91 61 75 22
www.centridiurni.ch

Dipartimento della sanità e della società
Direzione dell'assistenza sociale e della famiglia
Ufficio degli anziani
e disabili
Via OFINA 4
6500 Soledad