

# Coinvolgimento di consumatori anziani nel progetto NutrAge



**NUTRAGE**  
Consiglio Nazionale delle Ricerche

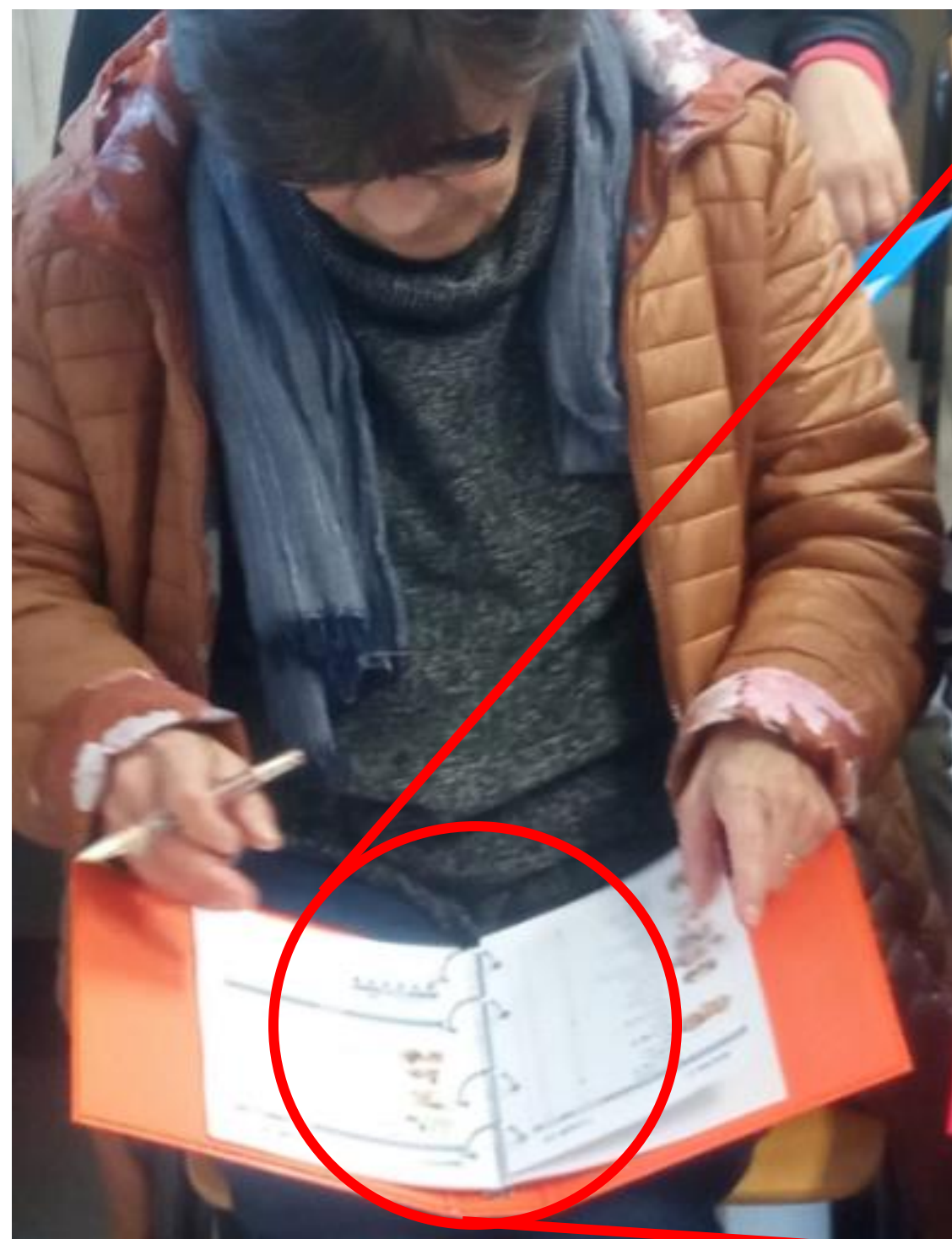
Giuseppe Versari<sup>1</sup>, Stefano Predieri<sup>1</sup>, Rachele Tamburino<sup>1</sup>, Nico Lippi<sup>1</sup>, Francesca Rapparini<sup>1</sup>, Roberto Volpe<sup>2</sup>, Federica Tenaglia<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Istituto per la BioEconomia, IBE-CNR, Sede Bologna

<sup>2</sup>Unità Prevenzione e Protezione, UPP-CNR, Roma

<sup>3</sup>Dipartimento Scienze Bio-Agroalimentari, DISBA-CNR, Roma

**INTRODUZIONE** Una nutrizione adeguata per la popolazione anziana rappresenta attualmente una delle principali necessità per un invecchiamento in salute. Alcune delle principali malattie associate all'invecchiamento sono strettamente legate a cattive abitudini alimentari, per cui un'assunzione coerente di cibo che soddisfi le specifiche esigenze di età e salute della popolazione anziana dovrebbe essere promossa e incoraggiata. Per motivare gli anziani ad adottare una dieta adeguata, è importante soddisfare oltre agli aspetti salutistici anche quelli edonistici e le abitudini dei consumatori maturi sviluppate durante tutta la loro vita. Un approccio integrato, che comprenda seminari educativi sull'invecchiamento in buona salute e un coinvolgimento diretto di gruppi di anziani nel fornire e compilare un diario alimentare, potrebbe costituire una base per esplorare e comprendere il comportamento, per proporre cambiamenti dietetici benefici e scelte più sane.



**Giorno 1**

	PRANZO	CENA
Pasta semplice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta integrale semplice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta ricca	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riso integrale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pane	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pane integrale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne bianca	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Carne rossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insaccati	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pesce grasso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pesce/frutti di mare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frittata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formaggio meno grasso	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdura cotta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ortaggi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Patate	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Giorno 1**

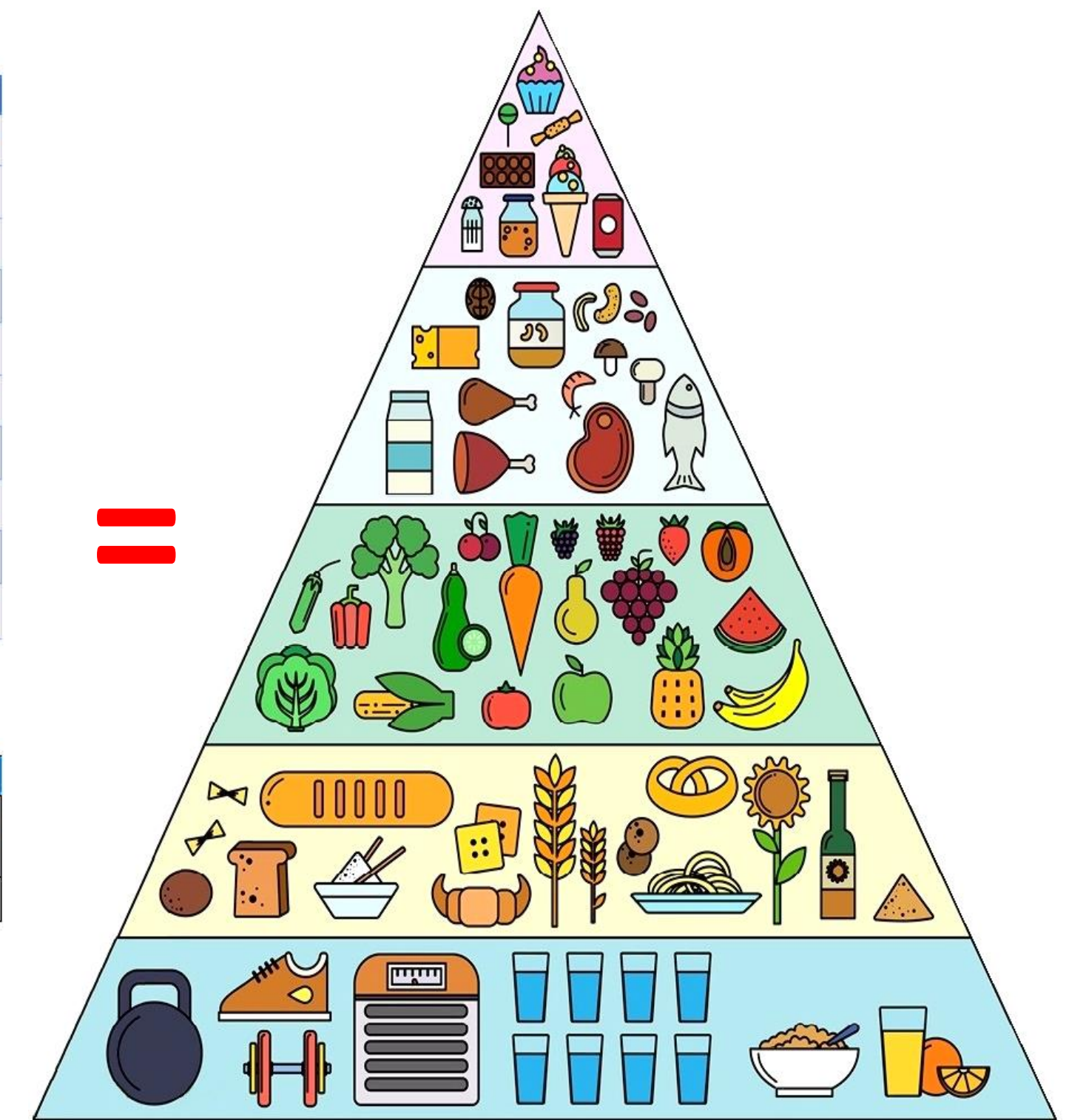
	PRANZO	CENA
Olio	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Burro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acqua	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Vino	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Birra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutta fresca	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutta secca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dolce casalingo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Dolce industriale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACQUA	
6 Bicchieri = 1 Litro	2 Litri

ALCOLICI	
1 Litro	



**RICERCA CONDOTTA** I consumatori anziani sono stati reclutati presso due centri sociali in due regioni italiane Emilia-Romagna e Lazio. In una prima fase, hanno partecipato ad un seminario incentrato sui comportamenti alimentari corretti, in linea con le caratteristiche della Dieta Mediterranea. Successivamente, è stato loro chiesto di compilare/mantenere un diario alimentare giornaliero per sette giorni. Il diario includeva un elenco dei prodotti consumati a colazione, pranzo, cena e spuntini di metà giornata, per poi andare nello specifico nei due pasti principali.

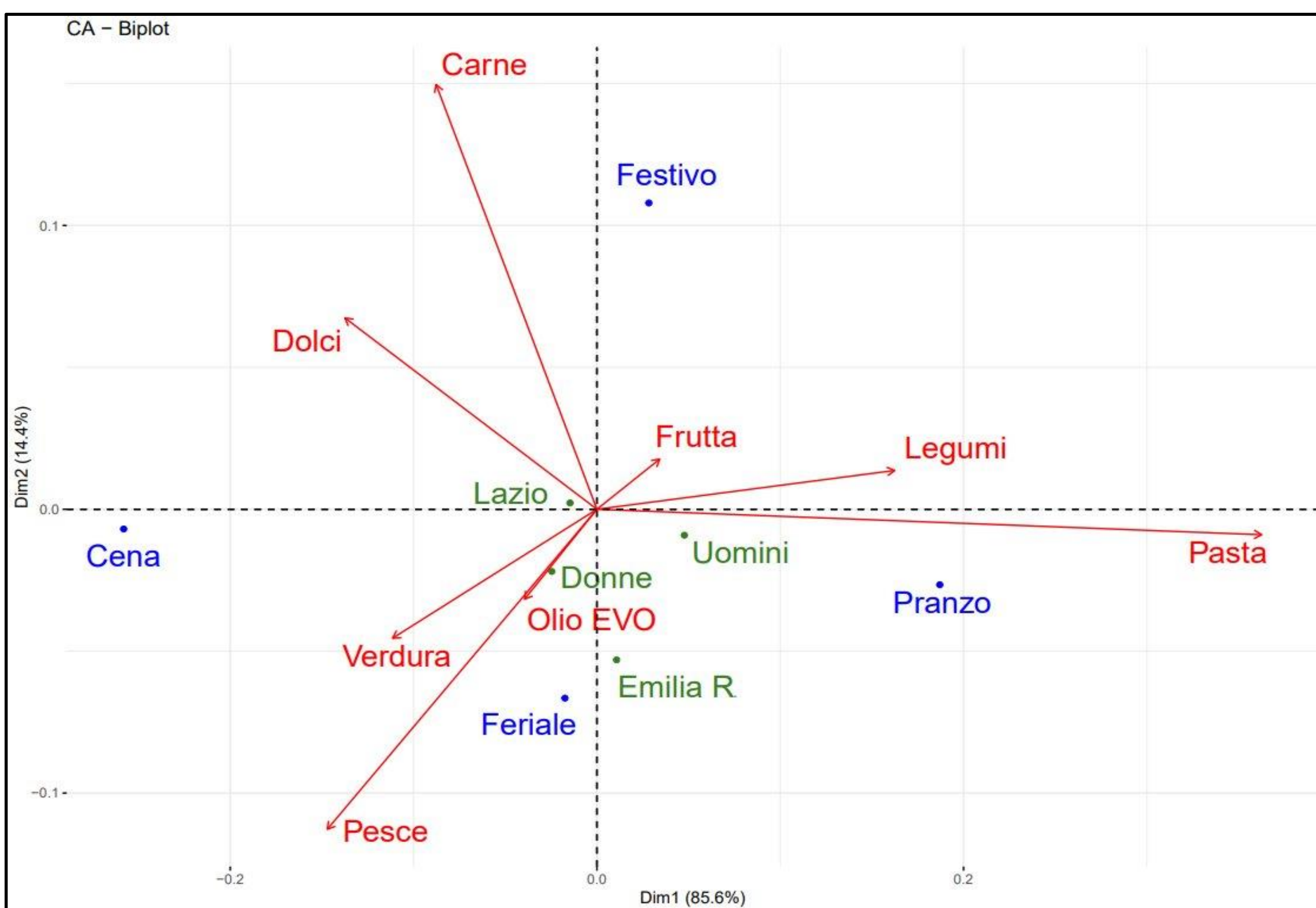


Grafico 1: Analisi di corrispondenza

**RISULTATI** I dati sono stati raccolti da 52 partecipanti, di cui 37 donne e 17 uomini. Ciascun soggetto ha compilato un diario alimentare di 7 giorni, riportando tutti i pasti consumati in una settimana. Sono stati esaminati 31 tipologie di alimenti, raggruppate in 8 macro-alimenti della Dieta Mediterranea, in **ROSSO** (Tab. 1)(Graf. 1). In **BLU** sono fattori legati alla tempistica del pasto come pranzo/cena o feriale/festivo, in **VERDE** invece sono fattori socio-demografici come genere e regione italiana.

Frequenza (%)	Pasta	Verdura	Frutta	Legumi	Olio EVO	Pesce	Carne	Dolci
<b>Complessivo</b>	40,5	73,6	51,8	9,9	66,6	15,2	33,4	16,8
<b>Pranzo</b>	66,8	73,1	61,3	13,5	72,5	14,6	33,0	15,7
<b>Cena</b>	14,3	74,2	42,3	6,3	60,7	15,9	33,8	17,9
<b>Feriale</b>	40,2	77,9	51,7	9,8	69,4	16,9	30,2	16,3
<b>Festivo</b>	41,3	63,0	51,9	10,1	59,6	11,1	41,3	17,8
<b>Lazio</b>	39,6	68,0	45,9	10,6	68,8	15,6	34,2	20,1
<b>Emilia R</b>	42,1	83,5	62,0	8,6	62,8	14,7	32,0	10,9
<b>Donne</b>	39,0	75,1	55,0	9,1	70,7	15,3	33,6	17,2
<b>Uomini</b>	44,3	70,0	43,8	11,9	56,7	15,2	32,9	15,7

Tabella 1: frequenze percentuali del consumo in un singolo pasto

**Conclusioni** I risultati mostrano differenze maggiori tra fattori legati al momento del pasto: pranzo e cene, feriale e festivo. Ne sono l'esempio la pasta che viene consumata maggiormente a pranzo, la carne nel fine settimana e il pesce nei giorni feriali, risultando ben distinti nell'analisi di corrispondenza. I fattori invece regionali e di genere non presentano differenze altrettanto eclatanti, per questo rimangono più verso il centro del grafico. Si può supporre che sia presente una alimentazione di base comune per tutti i gruppi considerati avente come base la dieta mediterranea (verdura, frutta, olio EVO). Si possono notare comunque piccole differenze di genere, con le donne che consumano più frutta, verdura e dolci, mentre gli uomini preferiscono la pasta. I dati raccolti dai diari dei partecipanti saranno utili per comprendere a fondo le abitudini alimentari e pianificare ulteriori attività che includeranno test sensoriali ed edonistici idonei alla terza età ed eventualmente anche su prodotti funzionali