

Le persone anziane in Europa non mangiano abbastanza proteine: le raccomandazioni del progetto PROMISS possono essere di aiuto

Il progetto PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects, prevenzione della malnutrizione negli anziani) ha presentato i suoi risultati in una conferenza ibrida il 25 giugno 2021. Con una popolazione europea che tende al progressivo invecchiamento, la sfida è invecchiare in modo sano e attivo. Tuttavia, in Europa, il 20-50% di tutti gli anziani che vivono in casa risulta malnutrito o a rischio di malnutrizione proteico-energetica.

Sulla base dei risultati del progetto di ricerca PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects), finanziato dall'UE, si è concluso che per un funzionamento fisico ottimale, gli anziani dovrebbero mangiare almeno 1,0 grammi di proteine/kg di peso corporeo/giorno. Tuttavia, più della metà degli anziani non soddisfa questo requisito. Sulla base di questi e altri risultati, PROMISS ha sviluppato raccomandazioni ottimizzate, basate su evidenza scientifica, in merito alla dieta e all'attività fisica, in modo da prevenire la malnutrizione e favorire un invecchiamento attivo e in buona salute.

Raccomandazioni

Sulla base di evidenze scientifiche, PROMISS raccomanda per gli anziani quanto segue:

Apporto proteico

- Consumare più di 1,0 g di proteine per kg di peso corporeo al giorno, dal momento che ciò favorisce la funzionalità fisica;
- Consumare almeno 30 g di proteine in un pasto al giorno e, se possibile, in due pasti al giorno;
- Utilizzare prodotti alimentari arricchiti di proteine per incrementare l'assunzione di proteine se l'appetito è scarso o in caso di dieta vegetariana;
- Aumentare gradualmente l'apporto proteico e utilizzare prodotti ad alta densità proteica, e specialmente bevande ad alto contenuto proteico, per evitare sensazioni di pienezza e gonfiore.
- Gli anziani, i loro dietisti o i professionisti della salute che li hanno in cura, dovrebbero valutare l'assunzione di proteine con il Protein Screener su www.proteinscreener.nl.

Una dieta più sostenibile

- Mangiare più proteine vegetali come legumi, cereali, frutta secca e semi;
- Non è necessario diventare completamente vegani o vegetariani;
- Mangiare meno proteine di origine animale (come manzo, agnello e carni lavorate) e - se proprio si vuole mangiare carne - scegliere pollo e maiale;
- Il pesce non andrebbe mangiato più di una volta alla settimana;

- Se si mangia pesce, occorrerebbe badare alle etichette ecologiche su prodotti ittici certificati come il logo blu del Marine Stewardship Council (MSC) e il logo dell'Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Attività fisica

- Essere fisicamente attivi per almeno 30 minuti al giorno, dal momento che questo giova alla funzione fisica e alla qualità della vita, e aiuta a prevenire la fragilità e la malnutrizione proteico-energetica;
- Più a lungo, più frequentemente e/o più intensamente gli anziani sono fisicamente attivi, più la loro salute ne avrà beneficio;
- Impegnarsi in attività che rafforzano i muscoli e le ossa, ad esempio l'allenamento di resistenza;
- Il comportamento sedentario dovrebbe essere ridotto il più possibile, in modo da abbassare il rischio di declino funzionale e di fragilità.

Informazioni su PROMISS

PROMISS (PREvention Of Malnutrition In Senior Subjects) è un consorzio internazionale multidisciplinare che ha svolto ricerche sulla prevenzione della malnutrizione nelle persone anziane che vivono in casa. Il progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma di ricerca e innovazione Horizon 2020 dell'Unione Europea, con l'accordo di sovvenzione n° 678732.

Maggiori informazioni sul progetto, [pubblicazioni scientifiche](#), strumenti pratici e video esplicativi sulle proteine sono disponibili sul sito web di PROMISS: www.promiss-vu.eu
Sono inoltre disponibili raccomandazioni e materiali di supporto per diversi destinatari:

- [Anziani \(disponibile in più lingue\)](#)
- [Professionisti della salute \(disponibile in inglese e tedesco\)](#)
- [Dietologi e nutrizionisti \(disponibile in inglese e olandese\)](#)
- [Decisori politici \(in inglese\)](#)
- [Industria alimentare e PMI \(in inglese\)](#)

Per ulteriori informazioni o domande sul progetto, contattare l'ufficio del progetto all'indirizzo promiss.po@vu.nl.