

---

# La dieta per gli anziani in tempo di crisi

**Autore:** Giulia Martinelli

**A causa delle ristrettezze economiche, sempre più spesso chi è più in là con l'età rinuncia ai cibi più costosi, come carne e pesce, ma non mancano ripercussioni sul benessere psicofisico. Cosa scegliere per risparmiare e salvaguardare la salute**

La società italiana di Gerontologia e Geriatria lancia l'allarme: il 65 per cento degli anziani italiani soffre di carenza nutrizionale. In tempo di crisi, quando le pensioni non bastano per arrivare a fine mese, si risparmia anche sull'alimentazione e si lasciano al supermercato i cibi che costano troppo, come carne e pesce. Così il risultato è una pericolosa carenza di proteine.

Gli esperti danno allora alcuni importanti consigli per riuscire ad avere un'alimentazione completa, ma sempre con un occhio attento al portafoglio. Assolutamente importante è avere in tavola pollo e tacchino, carni bianche ricche di proteine, meglio se alternate con le uova. Per un pasto completo i geriatri consigliano anche di mangiare legumi, come lenticchie, ceci e fagioli; inoltre non devono mai mancare i latticini di produzione locale, come ricotta, stracchino e mozzarella, il tutto accompagnato da frutta e verdura di stagione.

Gli studi condotti su 60 anziani dimostrano che seguire questa dieta può essere molto utile alla salute degli anziani, poiché si riscontra una diminuzione dei livelli di pressione, trigliceridi, glicemia e colesterolo, con un risparmio che arriva fino a cinquanta euro al mese.