Dieta povera e crisi economica: milioni di pensionati "a rischio di sviluppare patologie croniche"

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



LECCE, 28 NOVEMBRE 2011-Gli esperti hanno lanciato l’allarme che una dieta povera sta interessando milioni di pensionati a rischio di sviluppare patologie croniche. La ricerca ha trovato una sconcertante 97% della gente tra la fascia di età tra 65 anni o più che non riescono a soddisfare il loro apporto giornaliero di vitamina raccomandato. I medici dicono che questa dieta povera esporrà molti anziani in futuro a gravi problemi di salute, che potrebbero essere facilmente evitati con una sana dieta equilibrata. [MORE]

La ricerca, pubblicata nel giornale inglese “Nutrizione & scienza dell'alimentazione” chiamata “ Il ruolo di micronutrienti in un invecchiamento sano”, è stata effettuata da dietista indipendente il Dr Carrie Ruxton.
Secondo le risultanze delle indagine, più del 40% di quella fascia di età e quasi la metà (47 %) degli over-75, hanno patologie che limitano le loro capacità di svolgere le attività quotidiane.

Questo significa che gli italiani, uomini e donne, possono aspettarsi di vivere i loro ultimi dai sette a nove anni con un handicap che possono includere l'osteoporosi, cardiopatia coronarica o depressione.
Il Dr Ruxton, che ha esaminato i dati di 71 precedenti studi, ha sottolineato che l'obiettivo deve

condurre ad invecchiare in modo sano, con un'assenza di malattia cronica con un lento declino della funzione cognitiva e fisica.

Al contrario, non c'è una significativa prova che basse assunzioni di micronutrienti ed una scarsa nutrizione sono fattori di rischio nelle persone anziane di malattie croniche. Tra quelle più a rischio sono incluse le persone di ' 80 anni.

Secondo Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti" è necessario informare le persone più anziane a prendere gli integratori multi nutrimenti suggerendoli o consigliando profili nutrizionali finalizzati al miglioramento dello stato di salute. Il consigli di mangiare sano dovrebbe essere combinato con informazioni sul ruolo benefico degli integratori alimentari.'

Una recente indagine, ha rivelato che le persone anziane non stanno assumendo abbastanza vitamina A, vitamina B2, vitamina B6, vitamina D, acido folico, ferro, calcio, magnesio, zinco e iodio.
La più grave carenza nella dieta dell'anziano è la mancanza di vitamina D, necessaria per la salute delle ossa. Questo valore è stato attribuito ad una mancanza della luce solare.

Giovanni D'AGATA

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/milioni-di-pensionati-a-rischio-di-sviluppare-patologie-croniche-tutto-colpa-della-crisi-economic/21226