

Carboidrati e grassi per una dieta equilibrata

I consigli per una sana alimentazione. Una persona over 65 dovrebbe assumere ogni giorno circa 2.100 calorie

Minestrine, mele cotte, semolini, la polenta e latte che andava per la maggiore nelle campagne venete fino ad una quarantina d'anni fa, sono solo un ricordo che il tempo ha sbiadito. Gli anziani del terzo millennio hanno cambiato radicalmente le loro abitudini alimentari e sono diventati gastronomicamente responsabili. Maggiore scolarizzazione, accesso ai media, nuove disponibilità economiche, condizioni generali di salute che, grazie ai nuovi ritrovati della medicina, mantengono in forma più a lungo, negli ultimi vent'anni hanno cambiato radicalmente il rapporto tra chi ha i capelli grigi e l'alimentazione.

Prima ancora che culturale però, il rapporto tra over 65 e il cibo è strettamente legato alla salute. Dopo i quarant'anni infatti il bisogno del nostro corpo di proteine e calorie diminuisce del 15 per cento ogni dieci anni fino ad arrivare ai sessant'anni. Una diminuzione del fabbisogno giornaliero a cui si può far fronte, senza subire particolari contraccolpi, solamente attendendosi da una «formula magica». Una formula magica chiamata «regime alimentare equilibrato e completo nei principali nutrimenti». Ma come può un anziano, magari del tutto ignaro dell' abc della dietologia, seguire una dieta equilibrata che possa mantenere inalterata la sua qualità di vita? Come prima cosa si può dire che un ultrasessantacinquenne quotidianamente dovrebbe assumere grossomodo 2100 calorie, il 50-60 per cento derivante dai carboidrati, dal 30-65 per cento dai grassi e una quota che va dal 12 al 14 per cento dalle proteine. Per superare tranquillamente gli ottant'anni in salute il menù di una persona mediamente in forma dovrebbe articolarsi in un primo (pasta o riso) con condimento vegetale, un secondo piatto moderatamente proteico (carne non troppo condita, pesce uova), un contorno a base di frutta fresca e un frutto. Naturalmente il momento della «nutrizione » ha declinazioni plurali.

L'alimentarsi infatti è legato a doppio filo al rito della convivialità. Un rito che, con l'avanzare dell'età, per mille motivi che vanno dall'uscita di casa dei figli, alla morte del coniuge, negli anziani può essere messo in discussione.

Anche per questo negli ultimi anni sono nati molti progetti che cercano di ovviare a queste criticità. In questa direzione va per esempio «Vita agli anni» realizzato da Gemeaz cusin ristorazione. Un progetto che cerca di coniugare i servizi di refezione forniti alle case di riposo, con momenti di animazione, aggregazione e di stimolo della socialità. I menù forniti dall'azienda poi cercano di coniugare un'alimentazione equilibrata con una cucina gustosa che possa essere consumata con appetivo. Un principio che ispira anche Raffaele Di Meglio responsabile della ristorazione di tutta la Fondazione Opera Immacolata Concezione Onlus, una realtà che, con le sue residenze nelle province di Padova, Vicenza e Treviso ospita oltre 2.200 anziani. Un «direttore d'orchestra» che dirige ormai da anni decine e decine di cuochi professionisti divisi in 8 cucine, che sfornano ogni giorno 5000 pasti che nulla hanno da invidiare ai menù dei migliori ristoranti e che sanno coniugare cibi che appagano il palato ma che, allo stesso tempo, sono sempre nutrizionalmente ineccepibili. Un'esperienza, quella Di Meglio, che viene da lontano. Nel suo curriculum figurano grandi alberghi, ristoranti di rango, l'essere stato chef negli yacht più esclusivi «Ho lavorato anche in quello della famiglia Rizzoli» ricorda con orgoglio, centri di cottura, catering. Poi una nuova sfida: lavorare per una delle realtà più all'avanguardia d'Europa nell'assistenza dell'anziano. Un'esperienza che lo porterà ai massimi livelli della ristorazione internazionale: la modalità di lavoro di comunità.

della ristorazione internazionale: la medaglia di bronzo ai campionati mondiali di cucina nel '99. Un'esperienza che gli permetterà di affinare nuove tecniche in grado di andare incontro alle esigenze nutrizionali degli over 65 e, contemporaneamente, non venir meno a quella creatività culinaria di cui ha fatto una ragione di vita.

«La nostra parola d'ordine è cottura a bassa temperatura spiega-. Cerchiamo sempre di rimanere sotto i 100 gradi, in questo modo si evita di friggere i cibi che mantengono così un'alta digeribilità e il loro sapore specifico». Altro cavallo di battaglia di Di Meglio è senza dubbio la «cottura sotto vuoto». «La utilizziamo soprattutto per le carni che non vengono mai cotte sopra i 68 gradi in modo che le fibre non perdano l'acqua che contengono al loro interno» aggiunge. Altra parola magica: olio d'oliva.

«Utilizziamo quello umbro nel 90 per cento dei casi, per il restante 10 per cento facciamo ricorso ad un olio di semi di alta qualità». È una parola tabù invece il soffritto. «Praticamente l'abbiamo bandito, preferiamo utilizzare delle basi composte da verdure fresche, molto più gustose e digeribili ». Mangiare non è solo nutrirsi, non è solo un momento di socialità. La cucina è anche cultura nel senso più ampio del termine. Cultura che viene tramandata di generazione in generazione. Un tramandare che, da sempre, utilizza come cinghia di trasmissione l'esperienza dell'anziano. Una prassi che recentemente ha voluto valorizzare assessorato alla Famiglia e Solidarietà della Regione Lombardia che, in collaborazione con una nota rivista di cucina, ha dato vita ad una rubrica in cui vengono raccolti i «saperi culinari» degli over 65 delle case di riposo. Coadiuvati da medici e volontari, gli anziani hanno così messo nero su bianco ricette, consigli, tradizioni gastronomiche sbiadite dalla patina del tempo. Il risultato sono ricette condite da ricordi vividissimi. Ogni pietanza, oltre alle sue modalità di preparazione e cottura, viene contestualizzata: in che occasione veniva consumata, come e magari con chi. Ne viene fuori una piccola storia culinaria d'Italia dove piatti più o meno ricchi accompagnano i grandi eventi del nostro dopoguerra e si legano alle storie familiari degli autori dei «ricettari». Storie che s'incrociano con la quotidianità degli istituti di riposo che, in questo modo, riesce ad entrare nelle case di chi «sta fuori» creando così un filo ideale tra generazioni.