# So.Vite® Qualità e Tecnologia Alimentare

EDUCAZIONE ALIMENTARE PER LA TERZA ETÀ





Fondazione Umberto Veronesi –per il progresso delle scienze



#### EDUCAZIONE ALIMENTARE PER LA TERZA ETÀ

Il primo obiettivo della Fondazione Veronesi è, fin dalla sua nascita nel 2003, promuovere il progresso delle scienze, risorsa del benessere del singolo e della crescita etica, civile e sociale della collettività. Il progresso diventare scientifico inoltre deve patrimonio della collettività: per questo motivo Fondazione Veronesi. oltre a dedicare risorse per sostenere la ricerca, si occupa in modo concreto divulgazione scientifica promuovere una corretta informazione di prevenzione e tutela della salute.

Per tali ragioni la **Fondazione** Veronesi in collaborazione con So.Víte S.p.A.\* è lieta di presentarvi questa "piccola guida per una corretta alimentazione"

Dopo la respirazione, l'alimentazione è il processo fisiologico più importante alla sopravvivenza degli esseri umani. L'introduzione di elementi nutritivi ci consente di costruire le strutture del nostro corpo, come le ossa, i muscoli, i tessuti cutanei e connettivi, gli organi

interni e di disporre di energia per tutte le attività necessarie alla vita.

A seconda di quanto e cosa mangiamo, l'alimentazione può giocare a sfavore della nostra salute o aiutarci a prevenire le principali malattie che ci colpiscono, come i tumori e le malattie cardiovascolari.

Per questo è fondamentale assumere corrette abitudini alimentari, perché la prevenzione continui anche nella terza età. In particolare l'alimentazione dell'anziano che vive presso una struttura polifunzionale, deve essere ben progettata per riuscire nello scopo di servire un pasto davvero sano, bilanciato e soprattutto vario e ricco di cibi salutari, affinché l'anziano stesso possa apprezzare, con naturalezza e senza rinunciare al piacere di mangiare, i benefici di una sana alimentazione



Testi a cura Prof. Mariangela Rondanelli, MD, PhD

Professore Associato in Scienze e Tecniche Dietetiche Dipartimento di Sanità Pubblica, Sezione di Nutrizione Umana e Dietetica, Facoltà di Medicina, Università di Pavia Direttore Servizio Endocrino Nutrizionale, Azienda di Servizi alla Persona di Pavia, Polo Universitario Geriatrico Specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Specialista in Igiene e Medicina Preventiva

www.sovite.it www.soviteservice.it

#### INDICE

INTRODUZIONE

LA STIPSI

- ORGANIZZAZIONE DEL MENÙ
- CARATTERISTICHE DEL MENÙ
- Corretta alimentazione e piramide alimentare specifica per l'anziano
- La malnutrizione e l'anziano
- PATOLOGIE CRONICHE PIU' FREQUENTI NELL'ANZIANO CHE POSSONO
   MIGLIORARE GRAZIE UN'ADEGUATA ALIMENTAZIONE:
   L'OSTEOPOROSI
   IL DIABETE MELLITO
   L'IPERTENSIONE ARTERIOSA
   L'IPERCOLESTEROLEMIA
   LA SARCOPENIA



### INTRODUZIONE

L'alimentazione dell'anziano che vive presso una struttura polifunzionale, la cui permanenza è temporanea in caso di istituti di riabilitazione, o definitiva, in caso di residenze sanitarie assistenziali (RSA), prende in considerazione diversi aspetti: assistenziali, organizzativi, fabbisogni nutrizionali e condizioni ambientali. Inoltre richiede conoscenze e capacità specifiche nel riconoscere le esigenze di questa particolare fascia di popolazione e anche del singolo individuo.

La ristorazione in una collettività per anziani deve quindi assicurare all'utente una corretta alimentazione in tutte le sopraelencate valenze; tale scopo viene raggiunto:

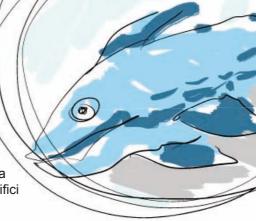
- Garantendo la sicurezza igienica, al fine di ridurre il rischio di tossinfezioni attraverso la scelta degli ingredienti e delle preparazioni. Questo si ottiene applicando in maniera corretta le tecniche di controllo e gestione del servizio di ristorazione (corretto uso di strutture ed attrezzature, gestione del personale, acquisto delle materie prime, applicazione dell'Hazard Analysis Critical Control Point, HACCP);
- Somministrando un pasto nutrizionalmente bilanciato in nutrienti e gradito: la progettazione di un pasto corretto in base alle esigenze ed alle necessità dell'ospite prevede la stesura di un menù adeguato alle caratteristiche nutrizionali dell'anziano e la prescrizione di diete speciali quando necessario;
- Orientando il comportamento alimentare verso modelli corretti, quali l'aumento del consumo di frutta, verdura, cereali integrali e legumi; la riduzione del consumo di sale e zuccheri semplici; l'uso di condimenti di origine vegetale a crudo, quale l'olio extravergine di oliva; la varietà alimentare.

L'oggetto della ristorazione è quindi quel servizio complessivo e integrato che non si limita agli alimenti consumati, ma comprende la situazione ambientale, la qualità del servizio e l'attenzione alle esigenze dell'utenza. Il pasto deve essere considerato nella sua complessità di aspetti nutrizionali, culturali, gastronomici e psicologici: solo così potrà essere raggiunto l'obiettivo fondamentale di salute e di benessere del paziente, seguito da altri importanti obiettivi quali la sostenibilità ambientale, sociale ed economica.



### ORGANIZZAZIONE DEL MEND

L'organizzazione del menù dietetico per collettività di anziani che viene proposta da So.Víte garantisce una sana ed equilibrata alimentazione attraverso il rispetto di specifici principi e criteri quali:



- garantire la sicurezza alimentare;
- effettuare una scelta qualitativa degli alimenti che tenga conto dei sistemi di produzione, trasformazione e conservazione degli stessi, considerando sia i benefici della cottura sottovuoto che tutti gli altri possibili all'interno della struttura;
- assicurare un apporto calorico adeguato alle diverse tipologie di ospiti;
- garantire, attraverso le scelte pratiche dei piatti, l'equilibrio dei nutrienti calorici (proteine, lipidi e glucidi) e un adeguato introito di nutrienti non calorici (vitamine e sali minerali) e di fibra alimentare;
- stimolare l'appetibilità;
- rispettare la valenza psico-affettiva degli alimenti, in quanto il cibo evoca numerose sensazioni ed emozioni, oltre che presentare un importante ruolo di socializzazione.





LA PLURALITÀ NELLA SCELTE DELLE PREPARAZIONI ALIMENTARI È ESSENZIALE PER VENIRE INCONTRO AI GUSTI DI UNA POPOLAZIONE MOLTO ETEROGENEA PER QUANTO RIGUARDA LE SCELTE ALIMENTARI, QUALI SONO I SOGGETTI ANZIANI.

"VARIARE IL PIÙ POSSIBILE" SIGNIFICA NON SOLO SODDISFARE MAGGIORMENTE IL GUSTO E COMBATTERE LA MONOTONIA DEI SAPORI, MA ANCHE EVITARE IL PERICOLO DI SQUILI-BRI NUTRIZIONALI E DI POSSIBILI CONSEGUENTI ALTERAZIONI METABOLICHE.

E' importante scegliere i metodi di cottura più idonei al fine di rendere gli alimenti più digeribili e nel contempo di preservare al meglio il loro valore nutrizionale.

Recenti ricerche dei dipartimenti di Biologia e Biotecnologie e Scienze del farmaco dell'Università di Pavia hanno dimostrato che la cottura sottovuoto, determina una minore dispersione di vitamine e sali minerali, preservando i valori nutrizionali degli alimenti e conservando al meglio i sapori. Questo inoltre permette di ridurre o addirittura eliminare l'apporto di sale e condimenti.







#### | RIFERIMENTI UTILI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE SONO:

- Principi per "un'alimentazione sana, variata ed equilibrata" enunciati nelle "Linee guida per una sana alimentazione italiana" pubblicate dall' Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) ed il Ministero delle Politiche Agricole e Forestali - Revisione 2003;
- Le "Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera ed assistenziale" pubblicate dal Ministero della Salute nel 2012.

- Le "tabelle di composizione degli alimenti" pubblicate dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (I.N.R.A.N.) Aggiornamento 2000.
- I "livelli di assunzione giornalieri raccomandi di nutrienti" (L.A.R.N.)
  per la popolazione italiana, pubblicati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)- Revisione 2014.



### CARATTERISTICHE DEL MENÙ

Il menù dietetico proposto da So.Víte è a rotazione mensile, con 4 menù settimanali diversi che si alternano, con cadenza stagionale (almeno menù estivo ed invernale) in modo da permettere il rispetto delle stagionalità degli alimenti e della varietà delle risorse della gastronomia locale e delle tradizioni.

Inoltre, il menù dietetico possiede caratteristiche di flessibilità e adattamento alle esigenze delle differenti tipologie di utenti: infatti, in questo contesto, i soggetti presentano problematiche eterogenee tra loro, le quali riguardano non solo disturbi della masticazione (come l'edentulia), ma anche altre alterazioni organiche e sensoriali che possono compromettere l'assunzione adeguata di cibo.



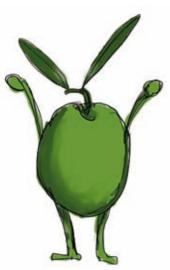
### CARATTERISTICHE DEI NUTRIENTI



#### LE PROTEINE

Sono nutrienti fondamentali perchè una delle loro funzioni è quella di prevenire o rallentare la perdita di massa magra che si osserva con l'avanzare dell'età; il fabbisogno raccomandato non cambia rispetto alle età precedenti. Gli alimenti proteici più consigliati sono latte, yogurt e formaggi a basso contenuto di grassi, i legumi, le uova, il pesce (importante per il suo apporto di grassi polinsaturi omega-3) e in ultimo la carne di preferenza bianca alternando le scelte nell'arco della settimana. I cereali, preferibilmente integrali, i semi (girasole, zucca, lino, canapa...) ed eventualmente una porzione di frutta secca, completeranno il pannello di aminoacidi essenziali necessari quotidianamente.

#### I LIPIDI



Sono importanti perché apportano sostanze che l'organismo non è in grado di sintetizzare, cioè gli acidi grassi essenziali, i quali sono fondamentali per evitare i fenomeni trombotici ed hanno un effetto protettivo nei confronti dell'aterosclerosi in quanto favoriscono il colesterolo "buono" o HDL e contribuiscono a ridurre quello "cattivo" o LDL. I lipidi di origine vegetale (olio extra-vergine di oliva, olio di semi di girasole, olio di semi di lino..) sono i migliori da assumere, preferibilmente a crudo, mentre è sconsigliato eccedere con gli acidi grassi saturi che favoriscono l'insorgenza della patologia aterosclerotica e sono contenuti prevalentemente in prodotti di origine animale (burro, panna, strutto..) ed in alcuni di origine vegetale utilizzati dall'industria (olio di palma, oli idrogenati). I lipidi sono inoltre utili anche per poter assorbire le vitamine liposolubili: la A, la D, la E e la K.





#### I CARBOIDRATI

Sono la fonte energetica primaria in quanto vengono metabolizzati velocemente. È necessario assumere almeno 3 porzioni al giorno di carboidrati (pane, pasta, riso, patate, semolino, mais, farro, orzo), meglio se integrali. Nonostante negli anziani si assista ad una riduzione generale della sensibilità gustativa, il "dolce" mantiene la sua importanza perché è una situazione piacevole e gratificante; è bene però fare attenzione a limitare i cibi ricchi di zuccheri semplici perchè nella persona anziana aumenta il rischio di sviluppare il diabete, si darà dunque la preferenza ai carboidrati complessi come pasta riso e altri cereali da consumare quotidianamente, mentre andranno limitati gli zuccheri, cercando di evitare lo zucchero aggiunto ed i prodotti che ne contengono quantità eccessive.



#### LA FIBRA

La fibra è molto importante perchè aiuta a prevenire o curare il fenomeno della stipsi che è spesso frequente nell'anziano. È necessario quindi consumare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, preferire gli alimenti integrali e consumare regolarmente legumi per raggiungere la quota di fibra quotidiana consigliata. Naturalmente non dimentichiamo che la fibra va sempre associata ad una buona idratazione per svolgere a pieno i suoi effetti benefici sull'intestino. E' importante bere acqua nell'arco della giornata ed assumere cibi vegetali che ne sono ricchi.

E' stato dimostrato che la disidratazione nei soggetti vulnerabili come gli anziani li pone maggiormente a rischio di sviluppare malattie come infezioni delle vie urinarie e calcoli, stitichezza, patologie cardiache e ipertensione.



### LA MALNUTRIZIONE E L'ANZIANO

La malnutrizione è una alterazione della struttura e della funzione dell'organismo, causata da uno squilibrio tra quello che introduciamo attraverso l'alimentazione e ciò di cui il nostro corpo ha bisogno per mantenersi in salute.

Il nostro corpo quindi soffre della mancanza di uno o più componenti essenziali che dovrebbero essere assunti attraverso l'alimentazione (macro e micronutrienti) ma che spesso, con l'avanzare dell'età, non vengono introdotti in quantità sufficiente.

#### La malnutrizione determina:

- Perdita di peso;
- Riduzione delle proteine nel sangue con gravi conseguenze, quali diminuzione della risposta immunitaria;
- Diminuzione della massa muscolare con successiva perdita di autosufficienza globale che favorisce lo sviluppo della condizione di "fragilità" geriatrica.
- Aumentato rischio di sviluppare ulcere da decubito

Bisogna far attenzione al fatto che il soggetto anziano non perda peso. Si consiglia quindi di tener controllato il peso corporeo con valutazioni da effettuarsi almeno una volta al mese.



#### EDENTULIA E DISFAGIA

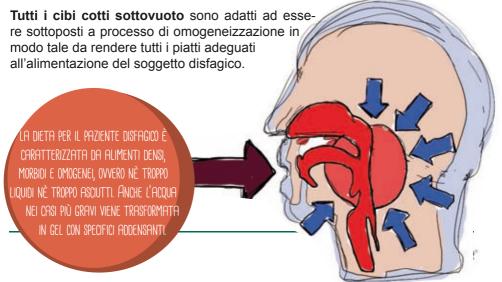
Le cause più frequenti di malnutrizione sono l'edentulia e la disfagia.

La disfagia è un disturbo della deglutizione che rende difficoltoso o impossibile il transito dei liquidi o del cibo dalla bocca allo stomaco.

Il paziente disfagico è quindi un soggetto che deve prestare molta attenzione durante l'alimentazione, per evitare il rischio di aspirazione, cioè di passaggio di liquidi/alimenti nelle vie aeree, con conseguente rischio di "polmonite ab ingestis", una patologia grave che può anche essere fatale.

È necessaria un'attenta osservazione di segni e sintomi, per riconoscere la patologia il più precocemente possibile e quindi iniziare una adeguata alimentazione, evitando un'assunzione di cibi troppo monotona che potrebbe indurre l'anziano ad alimentarsi in modo insufficiente.

Con un omogeneizzatore tutti i cibi possono essere preparati con una consistenza reologica adeguata al soggetto disfagico: anche le lasagne al forno, il salmone o gli spinaci possono essere omogeneizzati. In questo modo anche il soggetto disfagico può mangiare come i suoi familiari o i compagni di tavolo, evitando in questo modo una dieta monotona sia dal punto di vista nutrizionale che organolettico.







### PATOLOGIE CRONICHE PIÙ FREQUENTI NELLA PERSONA ANZIANA CHE POSSONO MIGLIORARE GRAZIE AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE:

Frequentemente nel soggetto anziano si sviluppano alcune patologie croniche come diabete, osteoporosi, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia e stipsi. Una corretta alimentazione in questi casi gioca un ruolo fondamentale sia come prevenzione che come cura in supporto di eventuali terapie farmacologiche.

#### IL DIABETE

IL DIABETE MELLITO È UNA PATOLOGIA CRONICA CARATTERIZZATA DA VALO-RI COSTANTEMENTE ELEVATI DI GLUCOSIO NEL SANGUE (IPERGLICEMIA) ASSOCIATI A DIMINUITA O ASSENTE PRODUZIONE DI INSULINA, CHE È L'ORMONE SECRETO DAL PANCREAS CHE PERMETTE AL GLUCOSIO DI PASSARE DAL SANGUE ALLA CELLULE.

L'età avanzata, insieme all'obesità, è un fattore di rischio per l'insorgenza del diabete mellito, in quanto con l'invecchiamento c'è da una parte una minor capacità da parte del pancreas di produrre l'insulina e, dall'altra una minor capacità da parte delle cellule dell'organismo di riconoscere l'insulina: il risultato è un'eccessiva presenza di glucosio nel sangue.

Anche le modificazioni delle abitudini alimentari possono essere una causa: infatti, l'anziano tende ad avere una preferenza per il gusto dolce e, conseguentemente, ad introdurre nell'organismo una quantità elevata di cibi dolci, quindi ricchi di glucosio; questo comporta che il pancreas deve lavorare maggiormente per produrre più insulina fino a quando non riesce più a soddisfare le richieste.

Di grande rilevanza è quindi la dieta che questi pazienti devono imparare a seguire per tutta la loro vita; non si tratta di sottoporre la persona anziana a forti restrizioni dietetiche che non sarebbero di aiuto, ma di fornire una educazione alimentare necessaria per il controllo della glicemia insegnando al paziente a consumare pasti a basso carico glicemico, ovvero che non provochino innalzamenti repentini della glicemia (glucosio nel sangue) stimolando quindi il meno possibile la produzione di insulina.



RECENTI STUDI DELL'UNIVERSITÀ DI PAVIA ATTESTANO CHE LA COTTURA SOTTOVUOTO HA L'IMPORTANTE CARATTERISTICA DI RIDURRE NOTEVOLMENTE L'INDICE GLICEMICO RISPETTO ALLA COTTURA DELLO STESSO ALIMENTO CON UN'ALTRA TECNICA. I CIBI COTTI SOTTOVUOTO SONO QUINDI PARTICOLARMENTE ADATTI ALL'ALIMENTAZIONE DEL SOGGETTO DIABETICO.

### OSTEOPOROSI

L'osteoporosi è una patologia caratterizzata dalla diminuzione quantitativa della massa ossea; l'osso non riesce più a garantire la sua funzione di supporto e quindi traumi, anche di piccola entità, bastano a provocare le fratture ossee.

PER COMBATTERE L'OSTEOPOROSI ED EVITARE LE SUE COMPLICANZE È NECESSARIO INTRODURRE UN QUANTITATIVO SUFFICIENTE DI MINERALI (IN PARTICOLARE CALCIO), VITAMINE (IN PARTICOLARE VITAMINA D) E PROTEINE ATTRAVERSO GLI ALIMENTI.

Sono particolarmente ricchi in calcio e vitamina D il latte ed i suoi derivati (yogurt, formaggi) oltre alle fonti vegetali come frutta secca verdura a foglia ecc... L'uso della cottura sottovuoto, determinando una minore dispersione di vitamine e sali minerali, e quindi preservando i valori nutrizionali degli alimenti permette di somministrare alimenti con elevato apporto di minerali (quindi calcio) e vitamine (quindi vitamina D). Conseguentemente, l'assunzione di cibi cotti sottovuoto permette di soddisfare al meglio le necessità nutrizionali che consentono di prevenire la perdita di massa ossea.



#### IPERTENSIONE ARTERIOSA

L'ipertensione arteriosa (un aumento eccessivo della pressione minima e massima) è molto comune nelle persone anziane soprattutto dei Paesi occidentali dove arriva ad interessare oltre il 60% degli ultrasessantacinquenni e il 70% e più dei soggetti di età superiore a 85 anni.

Questa situazione di ipertensione è un rischio per l'insorgenza di patologie cardio e cerebrovascolari come ictus cerebrali e scompenso cardiaco: questo rischio, che è due-tre volte maggiore negli ipertesi rispetto ai normotesi, è ancora più elevato nei soggetti anziani.

IN OGNI CASO L'IPERTENSIONE ARTERIOSA È UN FATTORE DI RISCHIO PER LE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI, MA È UN FATTORE DI RISCHIO MODIFICABILE, AL QUALE QUINDI SI





In particolare deve essere tenuta sotto controllo l'assunzione di sale, in quanto un eccesso di assunzione di sale determina, nelle persone predisposte, un aumento della pressione. L'uso della cottura sottovuoto permette di ridurre l'apporto di sale in quanto tutti i sali minerali contenuti nel cibo vengono preservati mantenendo al meglio le qualità organolettiche del cibo e consentendo quindi di non aggiungere alla preparazione sale come condimento. Quindi la cottura sottovuoto è particolarmente adatta sia per gli anziani ipertesi a dieta iposodica che per tutti gli altri come strumento di prevenzione.



#### **IPERCOLESTEROLEMIA**

Il colesterolo è noto perché un suo eccesso nel sangue può essere responsabile dell'insorgenza di alcune patologie come l'ictus o l'infarto, in particolare quando risulta elevato il colesterolo che si lega alle proteine a bassa densità (LDL) e basso quello che si lega alle proteine ad alta densità (HDL). Il colesterolo è però utile al nostro organismo in quanto svolge alcune importanti funzioni come la formazione degli ormoni sessuali e della vitamina D che permette l'assorbimento del calcio che introduciamo con l'alimentazione.

Il colesterolo è dunque necessario per il nostro organismo, ma è indispensabile che rimanga entro determinati livelli plasmatici: il problema nasce quando questi livelli vengono superati per un tempo prolungato, trasformando una sostanza utile in un potenziale pericolo per la salute. Il colesterolo presente nel sangue deriva per circa il 30% dal colesterolo che proviene dall'alimentazione, mentre circa il 70% è di origine endogena (cioè creato dall'organismo).

ELEVATI VALORI DI COLESTEROLO POSSONO QUINDI ESSERE DOVUTI SIA AD UNA ALI-MENTAZIONE SCORRETTA SIA AD UNA ELEVATA PRODUZIONE DI COLESTEROLO DA PARTE DEL NOSTRO ORGANISMO, FERMO RESTANDO CHE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA RAPPRESENTA SEMPRE E COMUNQUE UN INTERVENTO TERAPEUTICO INSOSTITUIBILE.

Gli alimenti che contengono elevati livelli di colesterolo e che quindi è meglio assumere occasionalmente sono: organi di animali (cervello, fegato...), burro, tuorlo d'uovo, salumi soprattutto grassi (coppa, salame, pancetta, lardo...) e formaggi grassi, molluschi, crostacei, uova di pesce.

L'uso della cottura sottovuoto permette di ridurre l'apporto di condimenti durante la cottura e quindi di soddisfare l'indicazione che raccomanda moderazione nell'assunzione di grassi al fine di tenere sotto controllo la quantità di colesterolo assunta con l'alimentazione.



## CORRETTA ALIMENTAZIONE E PIRAMIDE ALIMENTARE SPECIFICA PER L'ANZIANO



LA PIRAMIDE ALIMENTARE PER IL SOGGETTO ANZIANO PRIVILEGIA PER CIASCUNA CATE-GORIA DI ALIMENTI QUELLI CON UN PIÙ ALTO RAPPORTO QUANTITATIVO TRA NUTRIENTI E CALORIE; VIENE INCORAGGIATO L'USO DI ALIMENTI A MAGGIORE DENSITÀ NUTRITIVA, L'APPORTO DI FIBRA E RACCOMANDA MODERAZIONE NELL'ASSUNZIONE DI GRASSI, DOLCI, SALE E ALCOLICI.



Il menù dietetico proposto da **So.Víte** permette di soddisfare al meglio le indicazioni evidenziate nella piramide alimentare per il soggetto anziano.

Grazie anche alla cottura sottovuoto, viene determinata una minore dispersione di vitamine e sali minerali, e quindi vengono preservati i valori nutrizionali degli alimenti permettendo di somministrare cibi con elevato apporto di macronutrienti (proteine, carboidrati e lipidi) e micronutrienti (vitamine e minerali).

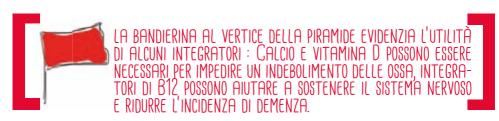
Inoltre, la cottura sottovuoto permette di ridurre l'apporto di sale e condimenti durante la cotture e quindi di soddisfare le indicazioni della piramide che raccomanda moderazione nell'assunzione di grassi e sale.

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE PREVEDE QUINDI LA PRESENZA DI TUTTI I MACRO NUTRIENTI (PROTEINE, GLUCIDI E LIPIDI) NELLE GIUSTE QUANTITA' meno grassi e meno sale ... era ora!

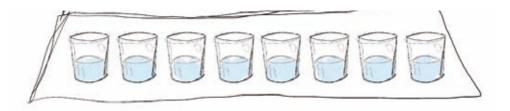




### CORRETTA ALIMENTAZIONE SPECIFICA PER L'ANZIANO



Alla base della piramide troviamo l'acqua, perché NELLE PERSONE ANZIANE FREQUENTEMENTE VIENE MENO LA SENSAZIONE DI SETE.



E' QUINDI IMPORTANTE INTRODURNE UNA SUFFICIENTE QUANTITÀ, PARI A 1,5- 2 LITRI, anche se non se ne sente il bisogno, per evitare stati di disidratazione.

Inoltre, nel soggetto anziano si manifesta una diminuzione dell'acqua corporea totale e questa situazione aumenta il rischio di disidratazione in caso di febbre, vomito, diarrea e sudorazione profusa.





#### So.Víte S.p.A.

Sede Legale: Via della Pista 24, 27010 Giussago (Frazione Guinzano) – Pavia – Italy Tel. +39 0382 93 31 02 Fax +39 0382 92 59 24

Sede Amministrativa: Strada della Cebrosa n. 86/B, 10156

Torino – Italy

Tel. +39 011 27 37 139 Fax +39 011 27 37 178 P.iva 01934750181 Cod. Fisc. 01057250993

www.sovite.it

