

L'INIZIATIVA Il progetto «La ristorazione nei centri diurni integrati» con gli alunni dell'istituto alberghiero Gianni Brera

Semolino, addio: la tavola degli anziani riscopre il gusto

■ (A. L.) Pastina e semolino, addio. La tavola degli anziani riscopre il gusto, pur con un occhio alla salute. È questo l'obiettivo del progetto «La ristorazione nei centri diurni integrati», una nuova iniziativa nel campo della corretta alimentazione per la quale l'Asl ha chiesto al collaboratore dell'istituto alberghiero Gianni Brera. Gli studenti del terzo anno, con l'aiuto di alcuni esperti, studieranno le peculiarità alimentari degli anziani e porteranno le conoscenze acquisite in sei dei dodici centri diurni attivi in provincia presso le residenze socio-sanitarie Bellaria di Appiano Gentile, Garibaldi Pogliani di Cantù, Ca d'Industria di Como, Giuseppina

Prina di Erba, la Casa anziani di Ugiate Trevano e la Casa di riposo di Lomazzo. «Si tratta del secondo progetto che l'Asl avvia con l'istituto Brera - spiega il direttore generale Simona Mariani - e questa volta è

particolarmente importante perché si tratta di un'occasione per avvicinare generazioni diverse, assolvendo così una funzione sociale».

Il progetto prevede innanzitutto delle interviste agli ospiti dei centri per conoscere

le loro preferenze gastronomiche, seguite da incontri in classe con alcuni esperti: i nutrizionisti, per conoscere i requisiti dietetici e kilocalorici da considerare nella scelta dei piatti da inserire nel menù, gli eco-

nomi, per sapersi regolare con i budget a disposizione, ed infine gli psicologi, per capire l'importanza dei pasti nella quotidianità dell'anziano. «A volte le persone si autopuniscono privandosi di tutta una serie di alimenti che invece farebbero loro bene - sottolinea Franco Soldaini, direttore dell'istituto alberghiero Gianni Brera - L'importante è riuscire a modificare queste convinzioni radicate e far capire agli anziani che il concetto importante per loro non è quello di dieta, ma quello di gusto e salute a tavola». Con l'avanzare dell'età, infatti, si verificano importanti cambiamenti, dal rallentamento del metabolismo basale alla diminuzione

della muscolatura scheletrica, ma anche la riduzione dell'attività fisica, fattori che riducono il fabbisogno energetico, ma che richiedono comunque la giusta assunzione di nutrienti. La dieta ideale dovrebbe essere impostata assicurando un apporto giornaliero intorno alle 2.100 calorie e l'energia dovrebbe essere fornita per il 50-60% dai carboidrati, dal 12-14% dalle proteine e dal 30-35% dai lipidi. Già all'inizio di maggio gli studenti af-

fiancheranno gli chef degli istituti, partendo dalla Ca' d'Industria, e il 2 ottobre, alla Festa del nonno, prepareranno il pranzo e serviranno ai tavoli gli ospiti dei sei istituti coinvolti nel progetto.

*Gli studenti
porteranno
le conoscenze
di 6 dei 12
centri diurni*

*Simona Mariani:
«È il secondo
progetto avviato
dall'Asl
con il Brera»*