



Fibre e liquidi

Fibre and fluids



Mangiare cibi ricchi di fibre aiuta a mantenere sano il tuo apparato digerente. Fibre e liquidi lavorano insieme per aiutare a prevenire la stitichezza.

Fibre

Le fibre sono un tipo di nutriente presente in diversi alimenti di origine vegetale. I cibi che contengono fibre aumentano il senso di sazietà e aiutano quindi a controllare l'appetito. Le fibre aiutano anche a mantenere l'intestino sano e a favorire una buona digestione.

Con il progredire dell'età, l'apparato digerente funziona in modo più lento ed è quindi importante mangiare molte fibre. Le fibre aggiungono volume alle feci, mentre i liquidi aiutano ad ammorbidirle, rendendole più facili da espellere.



Ricorda che esistono altri modi per supportare la salute digestiva. Rivolgiti al tuo professionista sanitario per ricevere consigli su misura per te.

Per rimanere in salute, è importante consumare da 25 a 30 g di fibre ogni giorno.

Seguire una dieta equilibrata contenente cibi appartenenti ai cinque gruppi alimentari può aiutarti a ingerire più fibre. Prova a:

- scegliere pane e cereali integrali e ricchi di fibre;
- mangiare due porzioni di frutta e almeno cinque porzioni di verdura al giorno;
- consumare legumi almeno due volte a settimana e una piccola manciata di noci e semi quasi tutti i giorni.

Tipi di fibre

Gli alimenti contengono due tipi di fibre. Le fibre solubili e insolubili fanno bene al corpo e la maggior parte degli alimenti a base vegetale le contiene entrambe.

1. Fibre solubili

Le fibre solubili aiutano a rallentare lo svuotamento dello stomaco e a mantenere più a lungo la sensazione di sazietà. Mangiare cibi contenenti fibre solubili aiuta ad abbassare il colesterolo e stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue.

Le fibre solubili si trovano per esempio in verdure, legumi, frutta, avena, orzo e bucce di psillio.

2. Fibre insolubili

Le fibre insolubili favoriscono la regolarità intestinale, perché aggiungono volume alle feci, e aiutano a mantenere più a lungo il senso di sazietà. Quando si consumano cibi contenenti fibre insolubili è importante rimanere ben idratati, in modo che queste assorbano l'acqua e aiutino così ad ammorbidire i movimenti intestinali.

Le fibre insolubili si trovano per esempio in pane e cereali integrali, noci, semi, crusca e bucce di frutta e verdura.

Suggerimenti per aggiungere più fibre alla tua dieta

- Aggiungi noci o semi tritati ai fiocchi d'avena, allo yogurt o alle insalate. Se sono troppo duri da masticare, utilizza noci tritate oppure burro, paste e creme spalmabili a base di noci.
- Per i tuoi spuntini, consuma frutta secca come prugne, fichi, datteri, uva sultanina, uvetta e albicocche.
- Aggiungi legumi come lenticchie, ceci o mix di fagioli a zuppe, stufati e curry. I legumi sono di solito economici e possono sostituire la metà della quantità di carne prevista in una ricetta, ad esempio nel ragù.
- Sostituisci il pane, il riso, la farina e la pasta con varietà integrali o ad alto contenuto di fibre. I sacchetti di riso integrale per microonde sono semplici e veloci da cucinare.
- Leggi la tabella nutrizionale sugli alimenti confezionati e prova a scegliere il prodotto con la più alta quantità di fibre per porzione. Nota: non tutti i prodotti riportano il contenuto di fibre nella tabella nutrizionale.



Se hai bisogno di aiuto per scegliere cibi e bevande salutari, rivolgiti a un esperto sanitario del **Get Healthy Service** chiamando il numero **1300 806 258** o visitando il sito www.getthehealthynsw.com.au

Fonti di fibre

Questa tabella elenca la quantità di fibre contenuta nelle porzioni di diversi alimenti, dalla più alta alla più bassa.

Cibo	Porzione	Contenuto di fibre
 Fagioli rossi	½ tazza (75g)	6,8g
 Pasta integrale	½ tazza (75g cotta)	4,3g
 Fiocchi d'avena	½ tazza cotti in acqua (120g)	3,5g
 Mandorle	Manciata (30g)	3,3g
 Banana	Una banana media (150g)	3,3g
 Mela (con la buccia)	Una mela media (150g)	3,2g
 Lenticchie	½ tazza (75g)	3,1g
 Pane integrale	Una fetta (40g)	3g
 Broccoli	½ tazza (75g)	2,8g
 Mais	½ tazza (75g)	2,8g
 Albicocche secche	30g	2,5g
 Carote	½ tazza (75g)	2,5g
 Patata americana	½ patata media (75g)	2g
 Riso integrale	½ tazza (75g cotto)	1,3g

Fonte: Australian Food Composition Database



Cosa potresti mangiare in un giorno per soddisfare le raccomandazioni giornaliere relative all'assunzione di fibre (da 25 a 30g al giorno)

Pasto	Contenuto di fibre
Colazione	
½ tazza di fiocchi d'avena con latte	3,5g
Una banana media	3,3g
Spuntino	
Una mela media (mangiata con la buccia)	3,2g
Pranzo	
Un panino con formaggio e insalata* (preparato con due fette di pane integrale)	6,8g (3,4g per fetta)
30g di mandorle	3,3g
Cena	
100 g di filetto di pesce bianco cotto	0g
½ tazza di riso integrale cotto	1,3g
½ tazza di broccoli cotti	2,8g
Una pannocchia di mais media	2,8g
TOTALE	27g

*Nota: se aggiungi altri ingredienti all'insalata, potrai assumere più fibre.



Suggerimento

Un cambiamento improvviso da una dieta povera di fibre a una dieta ricca di fibre può causare mal di stomaco o gonfiore e aumento della flatulenza (gas intestinale). **È importante aggiungere lentamente più fibre alla dieta e bere abbastanza liquidi.**



Suggerimento

È meglio aggiungere alla dieta fibre provenienti da fonti alimentari piuttosto che da integratori. Se non assumi una quantità sufficiente di liquidi, gli integratori possono provocare stitichezza.



Liquidi

I liquidi sono essenziali per il corretto funzionamento del corpo. Invecchiando è importante assicurarsi di assumere abbastanza liquidi quotidianamente.

Bere una quantità sufficiente di liquidi ogni giorno aiuta a:

- far funzionare i reni in maniera corretta;
- prevenire la stitichezza;
- mantenere sani i denti e la bocca;
- regolare la temperatura corporea, soprattutto durante le giornate calde.

La maggior parte delle persone anziane ha bisogno di bere circa 8-10 bicchieri di liquidi al giorno. La quantità di liquidi necessari può variare a seconda di altezza e peso, condizioni mediche o farmaci assunti. Rivolgiti al tuo professionista sanitario per un consiglio personalizzato sulla quantità di liquidi da assumere.

La disidratazione si verifica quando il corpo non ha abbastanza acqua. Essere disidratati può influire sulla salute fisica e sul benessere e aumenta il rischio di avere altri problemi, come infezioni del tratto urinario o mal di testa.



Ricorda

È importante assumere una quantità sufficiente di liquidi durante tutte le stagioni dell'anno, non solo quando fa più caldo. La disidratazione può manifestarsi anche quando il clima è più freddo, a causa del riscaldamento domestico o di malattie come il raffreddore e l'influenza.

Sebbene l'acqua sia la scelta migliore per idratarsi, esistono vari tipi di liquidi che puoi assumere per mantenere l'idratazione. Per esempio:

- latte;
- bevande al latte aromatizzate come frappè e frullati;
- succhi di frutta o centrifughe di verdura;
- caffè e tè;
- cioccolata calda;
- yogurt;
- crema pasticcera;
- gelatina;
- zuppa.



Ricorda

Invecchiando è possibile che la sensazione di sete si riduca, ma rimane importante bere regolarmente.

Alcuni suggerimenti per aiutarti a bere più liquidi:

- Scegli le bevande che più ti piacciono alla temperatura che preferisci. Potresti preferire bevande fredde o a temperatura ambiente.
- I liquidi caldi devono essere a una temperatura che ti permetta di berli senza scottarti.
- Cerca di assumere liquidi a ogni pasto e spuntino.
- Scegli cibi con un alto contenuto di fluidi come puree di frutta, zuppa, gelatina, crema pasticcera, gelati o ghiaccioli.
- Bevi un bicchiere pieno d'acqua quando prendi le medicine.
- Lascia un bicchiere o una brocca d'acqua in bella vista per ricordarti di bere.

