

# Salute e sorrisi? Molto dipende dal cibo



**La Fondazione Opera Immacolata Concezione (OIC) con l'Università di Padova nel progetto alimentazione per provare a studiare insieme come cambia il gusto delle persone con l'avanzare dell'età**

|| Nutrirsi è fondamentale. Una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie oltre che di gestione e trattamento di molte altre".

Lo scrive nero su bianco l'Istituto superiore di sanità (Iss). E come dargli torto.

"Ne siamo convinti da sempre - spiega Fabio Toso, direttore generale della Fondazione Opera Immacolata Concezione Onlus di Padova - *L'alimentazione è parte della cura ma è anche relazione, un altro tassello fondamentale del vivere in salute soprattutto per le persone longeve. Per questo, nei nostri 65 anni di cura ai più fragili, abbiamo sempre scelto di avere nei tredici centri servizi che coordiniamo: cucine interne, menu equilibrati e prodotti freschi, stando attenti a trovare il giusto equilibrio tra i bisogni nutrizionali e il piacere del gusto che è, anche, storia personale, ricordi*

*piacevoli ed emozioni profonde che se tenuti vivi concorrono al benessere della persona".*

Nell'anno della pandemia, a testimonianza del fatto che per la Fondazione Oic Onlus il cibo è vera e propria "cura" a tutte le età, è stato avviato il progetto: "*La centralità della Ristorazione nella cura dell'Ospite*" che tenendo conto dell'offerta stagionale e territoriale dei prodotti, degli aspetti nutrizionali e delle abitudini alimentari degli ospiti offre menù strutturati su quattro settimane e quattro stagioni con un'ampia possibilità di scelta quotidiana.

Grazie a un'infrastruttura informatica, che rende facili e rapide le prenotazioni, gli ospiti possono scegliere ogni giorno fra più alternative di primo, secondo, contorno e frutta o dessert. Quindi in autonomia creano un menu che non solo soddisfa i loro gusti, ma

grazie a una ricerca fatta a monte con il coinvolgimento di nutrizionisti, chef e fornitori delle materie prime, risulta sempre equilibrato per i bisogni nutrizionali della loro età.

*"L'obiettivo - racconta la dietista Consuelo Vecchio che ha collaborato alla realizzazione dei nuovi menu - è stato quello di garantire il raggiungimento dei fabbisogni nutrizionali dell'anziano per prevenire la malnutrizione che spesso caratterizza questa fascia di età. Nell'elaborare un pasto completo è necessario tener conto delle patologie cronico degenerative maggiormente presenti nella terza età perché in questi contesti la dieta è parte integrante della terapia. Il lavoro di équipe è stato fondamentale per tenere insieme la libertà dell'ospite di combinare i piatti come preferisce con la necessità di ottenere un menu sempre completo".*

I nuovi menu recuperano, anche, le preparazioni tipiche del territorio poiché mangiare ha sicuramente una valenza emozionale. Ecco che tra le scelte compaiono piatti tipici veneti, dai bigoli in saòr (con le sarde), alle seppie in umido con la polenta, al fegato alla veneziana fino alla selezione dei formaggi Asiago e Carnia.

Grande attenzione è anche rivolta alle tecniche di cottura. È facile comprendere come con l'avanzare dell'età sia necessario servire cibi che, per esempio, non compromettano la masticazione. Anche in questo caso la Fondazione non ha scelto la strada più semplice del brodino per tutti ma quella più complessa dell'innovazione formando i suoi chef e le sue

brigade perché fossero pronti a usare nuove tecniche di preparazione.

Inizia così l'era della cottura sottovuoto nelle cucine della Fondazione Oic Onlus.

Una tecnica delicata e raffinata a bassa temperatura, grazie alla quale è possibile cucinare cibi sigillati all'interno di appositi sacchetti. Gli alimenti cuociono a bassa temperatura (tra i 50° e i 100°). Risultato, carne che si può tagliare con un grissino e gusto come quello della cucina della nonna.

*"La soddisfazione degli ospiti - prosegue Toso - è ciò a cui tendono i nostri sforzi. E noi la possiamo testare attraverso i comitati interni che da sempre sono presenti nelle nostre residenze. Sono delegati scelti dagli ospiti che raccolgono le opinioni e relazionano allo staff delle singole residenze durante riunioni periodiche".*

Il prossimo obiettivo della Fondazione è quello di coinvolgere l'Università di Padova nel progetto alimentazione per provare a studiare insieme come cambia il gusto delle persone con l'avanzare dell'età e quali effetti questo cambiamento ha non solo sulle scelte alimentari ma anche sui bisogni nutrizionali dei singoli.

*"Una ricerca - conclude Fabio Toso - che porterebbe ad affermare con chiarezza come il nutrirsi non è un'azione meccanica che si fa sotto l'impulso della fame, ma è una parte essenziale della vita, quasi come respirare, tanto che si adatta naturalmente all'età della persona".*

***L'alimentazione è parte della cura ma è anche relazione, un altro tassello fondamentale del vivere bene, soprattutto per le persone anziane***

