

**Dalla depressione alle demenze, dalla difficoltà a masticare alle alterazioni del gusto:** sono 9 i principali fattori di rischio che portano alla malnutrizione negli anziani. Un problema che riguarda il 5-10% di quelli che vivono nelle loro case, e fino all'85% di chi vive in strutture.

**La corretta alimentazione è, invece, essenziale per mantenere gli anziani in buona salute,** perché l'alimentazione scorretta peggiora il processo di invecchiamento non contrastando adeguatamente i processi di ossidazione.

Tra i primi errori, non assumere adeguate quantità di frutta e verdura, cibi che combattono lo stress ossidativo.

Fondamentale poi è mantenere alto il quantitativo di acqua e ridurre grassi, dolci, sale e alcolici. Il modello della dieta mediterranea rimane un punto di riferimento importante nell'utilizzo dei fattori epigenetici che influenzano positivamente il fisiologico processo di invecchiamento.

## RELATORE

**Sandro Feller - neurologo e neuroriabilitatore**

Presidente di AGCAM e vicepresidente della FNATC, collabora con Progettazione ed è consulente per numerosi Enti del territorio.

## QUANDO DOVE

**Giovedì 21.03.2024 alle ore 18:00**

**attraverso piattaforma Google Meet**

## ISCRIZIONE

Compilando la scheda a questo link  
<https://forms.gle/qb7kDD1jATsUBdty9>

