

Consigli: Mangiare sano e restare in forma nella terza età

Mangiare, in compagnia o da soli, deve restare un piacere anche nella terza età. Il nuovo opuscolo dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) «Mangiare sano e restare in forma» è rivolto ad adulti in età avanzata che vogliono seguire un'alimentazione equilibrata.

Un'alimentazione gustosa, equilibrata e varia favorisce il benessere in ogni fase della vita. Con l'aumentare dell'età, alcuni aspetti rivestono un ruolo sempre più importante, per esempio, preservare la forza muscolare e mantenere le ossa sane è essenziale per continuare a muoversi ed essere indipendenti.

Vitamina D, liquidi e attività fisica

Un sufficiente apporto di acqua, proteine, energia e vitamina D e un regolare esercizio fisico sono di grande aiuto. Ma mangiare è molto più di un semplice apporto di alimenti. Consigli sull'argomento e altri suggerimenti utili sono consultabili nel nuovo opuscolo dell'USAV «[Mangiare sano e restare in forma](#)».

Esso è rivolto alle persone che vogliono saperne di più su ciò che possono fare per rimanere in salute e in forma anche con l'aumentare dell'età.

L'opuscolo è disponibile sia in forma stampata sia per il download e può essere ordinato o scaricato gratuitamente dal sito Internet dell'USAV.

Fonte: [Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria \(USAV\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO