

RISTORAZIONE COLLETTIVA PER ANZIANI RICOVERATI IN STRUTTURE SANITARIE RESIDENZIALI

L'invecchiamento attivo e in salute è frutto dell'integrazione di adeguata alimentazione e attività fisica in un ambiente sano di vita e di relazioni.

L'istituzionalizzazione è spesso vissuta dall'anziano con disagio e spaesamento, che possono alterare la condizione psicofisica ed emotiva con ripercussioni anche sul desiderio di alimentarsi. Nelle residenze assistenziali per anziani (RSA) le conseguenze della malnutrizione e in particolare la sarcopenia, peggiorano la ripresa di autonomia e il recupero in salute, aumentano il rischio di complicanze, come ad esempio infezioni, lesioni da pressione, peggioramento di preesistenti patologie cronico-degenerative, comparsa o peggioramento di depressione e apatia), oltre ad aumentare la complessità gestionale e i costi sanitari e socio-assistenziali.

L'alimentazione svolge un ruolo importante nella prevenzione e nel ritardo dell'insorgenza delle principali patologie legate all'invecchiamento, pertanto la ristorazione collettiva per la popolazione anziana ha come principale obiettivo quello di garantire prioritariamente requisiti di food safety (sicurezza igienico-microbiologica) e di food security (apporto di energia e nutrienti adeguato alle esigenze dell'utente), in relazione al contesto; integra e completa le misure di cura e prevenzione riducendo il rischio di malnutrizione in difetto e in eccesso e permette di mantenere un buon livello di qualità della vita.

Una sana alimentazione, che si basa su evidenze scientifiche, è una parte essenziale dei percorsi di prevenzione e di cure. La Dieta Mediterranea rappresenta un modello efficace per la prevenzione e la riduzione del rischio di recidive delle patologie cronico degenerative anche nella popolazione anziana.

Un altro aspetto fondamentale di cui deve tenere conto un servizio di ristorazione assistenziale è quello emotivo, sentimentale. L'alimentazione infatti non è una mera azione meccanica, ma genera e risveglia ricordi, sogni, situazioni di vita vissuta, evocando anche le persone con cui è stata condivisa. È importante, nella stesura del menu e nel rispetto delle necessità sanitarie, tenere conto anche di questa dimensione per far sì che il momento del pasto sia un nutrimento non solo per il corpo, ma anche per la mente, soprattutto in una realtà assistenziale in cui talvolta gli ospiti possono sentirsi spaesati, abbandonati e spaventato.

Le componenti che non devono mancare nella progettazione e organizzazione del servizio di ristorazione assistenziale sono:

- la cura degli ambienti in cui vengono consumati i pasti;
- l'attenzione alla scelta delle materie prime, alla qualità sensoriale e organolettica e alla presentazione dei piatti;
- le combinazioni e la consistenza delle preparazioni;
- l'impegno nell'introduzione di piatti delle tradizioni;
- l'assistenza adeguata da parte di personale competente.



È importante che tutti gli attori che a diverso titolo sono coinvolti nel servizio di ristorazione siano adeguatamente formati e informati, per garantire il rispetto dell'ospite anche in quanto persona con bisogni, desideri, ricordi, tradizioni ed esigenze.

È inoltre importante che la struttura crei un'alleanza con le famiglie dei propri ospiti, al fine del raggiungimento del massimo livello di benessere possibile.



L'ATS di Brescia mette a disposizione una serie di documenti che possa supportare tutto il personale coinvolto nella ristorazione e assistenza sanitaria degli anziani istituzionalizzati.

Documentazione utile (disponibile a più di pagina)

- 01- La giornata alimentare
- 02- Frequenze alimenti e qualità delle materie prime
- 03- Check list di autovalutazione del menu
- 04- Schema menu – dieta libera
- 05- La malnutrizione nell'anziano
- 06- Obiettivi nutrizionali

Bibliografia e sitografia

- Istituto Superiore di Sanità (ISS) – sistema Nazionale linee guida - Linee Guida Dieta Mediterranea
- Ministero della Salute – Linee di Indirizzo per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica (2021)
- SINU - LARN V revisione
- CREA – Linee Guida per una sana alimentazione (2018)
- Regione Lombardia - DGR XII/1812 del 29/01/2024
- Regione Lombardia – Ddg n.12029 del 03 settembre 2025