

Dove: PR2 -Topic1 -Modulo 1.1 -Video 9 su Risorse video: "Cosa bere quando si invecchia"

<https://youtu.be/V4F5IDo3K3U>

VIDEO: Cosa bere quando si invecchia?

Speaker: Oggi ci sono molte scelte quando si tratta di bere bevande. Ma cosa si dovrebbe bere quando si invecchia? Per Richard, che ha 64 anni, è l'acqua.

Richard: l'acqua è praticamente l'unica cosa che bevo. Non so, ogni tanto bevo un succo di frutta, ma di solito non ho nemmeno il succo in casa. Quindi, l'acqua è praticamente l'unica cosa che bevo.

Speaker: Anche Gloria, che ha 79 anni, beve molta acqua.

Gloria: Cerco di bere acqua durante il giorno. Bevo sempre acqua durante i pasti. Se poi mangio anche qualcos'altro, come il latte, il tè freddo o altro, cerco di bere anche lì. Questo mi spinge a bere.

È importante che gli anziani consumino molti liquidi, soprattutto acqua. È necessario sostituire i liquidi che si perdono ogni giorno.

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D, E.D.: L'acqua è molto importante perché contribuisce alla regolarità ed è necessaria per tutte le reazioni del nostro corpo. Sappiamo che la regolazione della sete è talvolta compromessa dall'invecchiamento, quindi non aspettate di avere sete per bere acqua. Rendetela parte integrante della vostra giornata e bevetela ogni giorno.

Speaker: Altre buone bevande sono: tè non zuccherato, latte a basso contenuto di grassi o senza grassi e succo di frutta al 100%, anche se la maggior parte della frutta dovrebbe provenire da frutta intera e non da succhi di frutta.

Dott.ssa Connie W. Balsh, Ph. D, E.D.: i succhi di frutta possono essere buoni a patto che non siano esagerati e che siano riconosciuti come parte della nostra porzione di carboidrati giornaliera. Quindi, incoraggiamo la frutta fresca rispetto ai succhi di frutta.

Speaker: è possibile aumentare l'assunzione di acqua mangiando frutta e verdura fresca, che hanno un alto contenuto di umidità. Per controllare l'apporto calorico, cercate di limitare le bevande come le bibite e le bevande sportive, che sono ricche di zuccheri aggiunti.

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D, E.D.: le bevande come le bibite gassate e le bevande sportive zuccherate devono essere limitate. Sono fonte di calorie vuote e contrastano con l'obiettivo di raggiungere la densità dei nutrienti.

Allo stesso modo, le bevande alcoliche forniscono calorie ma pochi nutrienti. Se bevete alcolici, limitatene la quantità a un bicchiere al giorno per le donne e a due per gli uomini. L'acqua è un elemento che molte persone sanno di dover bere, ma si dimenticano di farlo. Gloria ha trovato il metodo che funziona per lei.

Gloria: La vedo come una medicina che prendo. Quindi, quando mi alzo al mattino, devo prendere una certa medicina prima dei pasti, e mi siedo in salotto a pensare alla giornata e a sorseggiare fino a quando non riesco a prendere quei 8 grammi, per quanto tempo ci voglia.

Dovete assicurarvi di assumere acqua a sufficienza, ma senza esagerare.

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D, E.D.: si può esagerare e ci sono casi in cui le persone bevono così tanta acqua da avere problemi di equilibrio elettrolitico. Inoltre, può contribuire alla necessità di andare spesso in bagno durante la notte. Quindi, è meglio limitare l'assunzione di liquidi verso la fine della giornata.

Gloria: Cerco di bere acqua durante il giorno e la porto con me in spiaggia. ma spesso sono così impegnata a leggere, ad addormentarmi o a guardare la gente, che mi dimentico di bere l'acqua. ma ci provo, meglio che posso.

Allora, cosa è meglio bere quando si invecchia?

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D, E.D.: l'acqua è sempre una scelta sicura e una delle migliori per gli adulti di tutte le età. Si consiglia agli adulti di assumere almeno 6 bicchieri d'acqua al giorno, e potrebbero averne bisogno anche di più se si trovano in situazioni di grande caldo o se perdono molta acqua con la sudorazione.