

## Alimentazione

## Cause

Il ruolo delle infezioni e di diverse altre patologie

Sono diverse le condizioni che possono comportare un'alterazione del gusto nelle persone anziane (e non solo). «Sono spesso responsabili le infezioni delle vie aeree superiori, in particolare quelle virali, dal semplice raffreddore all'infezione da Sars-Cov-2, le patologie del cavo orale come gengiviti, carie e molte altre malattie, nonché diversi farmaci. Le alterazioni del gusto possono aggiungersi ad altri problemi che possono predisporre alla

malnutrizione, come i disturbi della deglutizione, riduzione dell'appetito, depressione, alterazione delle ghiandole salivari con ridotta salivazione, alterazioni a carico di nervi e vasi sanguigni. A questi fattori si sommano quelli socioeconomici e la monotonia nelle scelte alimentari» precisa la professoressa Simona Bo, professore associato di Nutrizione clinica all'Università di Torino.

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dopo gli 80 anni è piuttosto frequente perdere la capacità di distinguere i sapori. Ma alcune piccole strategie possono aiutare a rimediare, almeno in parte, al problema

## Far recuperare il gusto del cibo agli anziani

di Anna Fregonara

A volte bastano piccoli accorgimenti, come cambiare il tipo di posate o imparare ad arricchire le pietanze con le spezie per aiutare l'anziano a riprendere a mangiare con più gusto. Capita spesso, infatti, che con l'avanzare dell'età si arrivi a un momento in cui non si cerca più un cibo con un buon sapore, ma semplicemente un cibo che abbia un qualsiasi sapore. Le alterazioni del gusto sono, infatti, condizioni che possono esporre sopra gli 80 anni al rischio di malnutrizione sia per difetto (denutrizione) sia per eccesso (sovrappeso o obesità). Nonostante questi disturbi impattino anche sulla qualità della vita, sono spesso sottovalutati. «Quando parliamo di gusto ci riferiamo ai cinque gusti di base, quindi acido, amaro, dolce, salato, umami», esordisce Simona Bo, professore associato di Nutrizione clinica all'Università di Torino, che ha affrontato questo delicato tema all'ultimo Congresso nazionale della So-



**L'esperto risponde**  
alle domande dei lettori sulla nutrizione all'indirizzo [forum.corriere.it/nutrizione](https://forum.corriere.it/nutrizione)

cietà italiana di nutrizione umana. «Ma gusto non è sinonimo di sapore in quanto quest'ultimo è un'esperienza sensoriale complessa che include anche gli altri sensi: olfatto, tatto, vista e udito».

Basti pensare al rumore croccante di una patatina che piace di più se fa un certo rumore o quando «tastiamo» in bocca la consistenza di un alimento, una delle prime caratteristiche fisiche che percepiamo quando mangiamo.

«L'Agenzia italiana del farmaco segnala che il 75% degli eventi avversi delle terapie farmacologiche è rappresen-

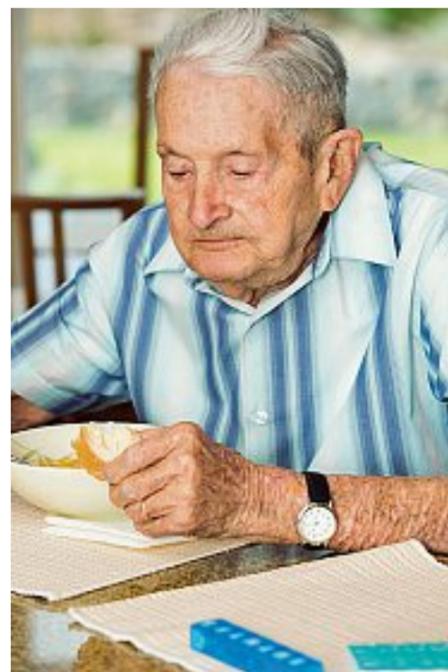
### Differenze

#### Tempo

✓ I gusti percepiti meno sono l'acido e l'amaro. La percezione del dolce è mantenuta più a lungo

#### Luogo

✓ L'alterata percezione sembra più compromessa a livello del bordo medio laterale e dell'apice della lingua



tato dall'alterata percezione del gusto», prosegue l'esperta. «A questo si aggiungono i normali processi di invecchiamento, che comportano una riduzione delle cellule gustative, e le alterazioni dell'olfatto che sono ancora più frequenti rispetto a quelle del

Nel caso si «sentano» gusti sgradevoli può a volte essere utile non usare posate metalliche

gusto. Cosa si può fare? Piccoli accorgimenti possono aiutare molto. Confrontarsi con il medico per modificare, laddove possibile, il tipo di farmaco e correggere le eventuali carenze alimentari, come quelle di zinco e di vitamina B12, migliorare l'igiene orale.

«In caso di percezione di gusti sgradevoli, non usare posate metalliche. Per insaporire le pietanze, sfruttare erbe aromatiche e spezie e combinare alimenti con gusti, consistenze e colori differenti, poiché anche le informazioni visive e tattili favoriscono la percezione del sapore.

«È importante mantenere una corretta idratazione per permettere alle molecole degli alimenti di sciogliersi e raggiungere i bottoni gustativi che sono gli organi del gusto contenuti all'interno delle papille gustative. Infine, masticare lentamente agevola il rilascio dei sapori e una maggiore produzione di saliva, concorrendo a migliorare la percezione del gusto».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

The European House  
Ambrosetti

MERIDIANO SANITÀ  
Le coordinate della salute

L'evoluzione del contesto demografico ed epidemiologico sta determinando un costante aumento della spesa sanitaria. L'atteso intensificarsi del fenomeno dell'invecchiamento demografico e dei bisogni di salute ad esso associato amplificherà ulteriormente questa dinamica.

Una stima fornita da Meridiano Sanità, il think tank sulla salute di The European House - Ambrosetti, stima al 2050 una spesa sanitaria pubblica pari al 9,5% del PIL. Si tratta di un'incidenza superiore a quella rilevata nel 2022 e pari al 6,8%, ma comunque inferiore a quella di Paesi europei competitor quali Germania e Francia che già lo scorso anno investivano in sanità pubblica il 10,9% e il 10,1% del Prodotto Interno Lordo secondo gli ultimi dati OCSE.

In valore assoluto la spesa sanitaria pubblica complessiva si traduce in un valore pro capite pari a 3.091 euro a parità di potere d'acquisto, meno della metà di quanto investito in Germania (6.581 euro a parità di potere d'acquisto). Tale valore ci colloca al quart'ultimo posto tra i principali Paesi europei (EU-13).

Si tratta di un valore particolarmente basso in funzione anche della particolare struttura demografica del nostro Paese caratterizzato dalla percentuale maggiore di individui over-65 (23,8% rispetto a una media europea del 21%).

In questo contesto, il finanziamento del Fondo Sanitario Nazionale, anche se in aumento negli ultimi anni, è ancora insufficiente a coprire i fabbisogni di salute della popolazione: basti considerare che nel 2022 a fronte di un finanziamento pari a 125 miliardi di euro la spesa sanitaria pubblica complessiva si è attestata sui 131 miliardi di euro.

A fronte di bisogni di salute crescenti e di risorse economiche limitate Meridiano Sanità ha voluto lanciare una riflessione sulla sostenibilità della spesa sanitaria e la tenuta del sistema.

La riduzione della popolazione prevista nei prossimi anni porterà a una riduzione della forza lavoro, e di conseguenza a una riduzione delle entrate pubbliche dello Stato derivanti dai contributi dei lavoratori che sono indispensabili per finanziare la spesa pubblica, inclusa quella sanitaria. Risulta quindi indispensabile adottare una strategia integrata e coordinata agendo in maniera congiunta su numerose leve a disposizione, dall'età pensionabile, al tasso di occupazione, dal tasso di natalità, ai flussi migratori, fino alla pressione fiscale sugli individui in età lavorativa.

Limitando il perimetro d'azione alla sfera sanitaria, prevenzione e innovazione sono i pilastri su cui investire per generare valore per il paziente e per l'intero sistema.

La promozione di stili di vita sani e gli investimenti in prevenzione primaria e secondaria (si pensi alle azioni sui fattori di rischio, alle vaccinazioni e agli screening) possono evitare l'insorgenza di molte malattie non trasmissibili, aumentare dunque gli anni di vita vissuti in buona salute e diminuire l'impatto sull'aumento della spesa sanitaria.

L'innovazione farmaceutica, con una pipeline globale che ha raggiunto il suo record storico, è stata determinante nell'aumentare l'aspettativa di vita dei cittadini e offrire soluzioni terapeutiche a malattie fino a poco tempo fa letali e invalidanti. In questo caso, in Italia l'attuale governance complessa e incerta (si pensi in primis ai tetti di spesa e al meccanismo del payback) rischia di penalizzare l'innovazione (e di conseguenza i pazienti che necessitano di accederevi) e le aziende che portano questi nuovi farmaci sul mercato, con rischi di disinvestimenti e di perdita di attrattività per tutto il Paese.

Senza interventi urgenti e significativi, il Servizio Sanitario Nazionale non potrà continuare a garantire ai cittadini lo stesso perimetro di prestazioni e la sua universalità.