

Insects Innovation in Gastronomy

COURSE SUPPORT



Modulo 4 Unità 5:

Insetti nella cucina geriatrica

Disclaimer:

This project is co-funded with the support of the European Union.

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Course Support
Modulo 4 Unità 5: Insetti nella cucina geriatrica

Tabella dei contenuti

Modulo 4 Unità 5: Insetti nella cucina geriatrica	1
Approfondimenti e conclusioni chiave:.....	1.
➤ La scienza delle proteine degli insetti per le popolazioni che invecchiano.....	1
➤ Sfide nella nutrizione geriatrica e come le proteine degli insetti possono aiutare.....	2
➤ Quattro soluzioni alimentari chiave per le cucine geriatriche	2
Conclusioni	3

Modulo 4 Unità 5: Insetti nella cucina geriatrica

Introduzione: Perché gli insetti possono svolgere un ruolo fondamentale nell'alimentazione degli anziani?

L'invecchiamento della popolazione mondiale sta aumentando rapidamente ed entro il 2030 una persona su sei avrà più di 60 anni. Con l'età, la capacità dell'organismo di digerire, assorbire e utilizzare i nutrienti diminuisce, con conseguente aumento del rischio di malnutrizione, perdita di massa muscolare, fragilità ossea e indebolimento del sistema immunitario.

- Diminuzione dell'assorbimento dei nutrienti: minore capacità di utilizzare ferro, zinco, calcio e magnesio.
- L'assunzione di proteine diventa fondamentale: essenziale per il mantenimento e la riparazione muscolare.
- Aumento delle difficoltà di digeribilità: gli alimenti devono essere più facili da masticare, digerire e assorbire.

Una cucina geriatrica specializzata deve concentrarsi su fonti proteiche di alta qualità, digeribili e ricche di nutrienti. Le proteine degli insetti si presentano come un'alternativa ideale, offrendo un'elevata biodisponibilità dei nutrienti, facilità di digestione e vantaggi in termini di sostenibilità.

Approfondimenti e conclusioni chiave:

La scienza delle proteine degli insetti per le popolazioni che invecchiano

- Fonte proteica completa: contiene tutti gli amminoacidi essenziali necessari per il mantenimento muscolare.
 - Ricco di micronutrienti: elevati livelli di ferro, zinco, calcio, magnesio e omega-3.
 - Facilmente digeribile: meno sforzo per l'apparato digerente rispetto alle proteine vegetali.
 - Consistenza morbida e formato versatile: può essere consumato in polvere, farina o in forma liquida per una digestione più facile.
- Nutrient Comparison: Insect Protein vs. Traditional Protein Sources

Nutrient	Uova (100g)	Pollo (100g)	Farina di grilli (100g)	Farina di vermi della farina (100g)
Protein	13g	27-33g	60-70g	50-60g
Iron (mg)	1.8mg	1.3mg	5-6mg	4mg
Zinc (mg)	1.1mg	2mg	8-10mg	6mg

Course Support
Modulo 4 Unità 5: Insetti nella cucina geriatrica

Nutrient	Uova (100g)	Pollo (100g)	Farina di grilli (100g)	Farina di vermi della farina (100g)
Calcium (mg)	56mg	11mg	80mg	75mg
Digestibility	High	Medium	Very High	Very High

Le proteine degli insetti rappresentano un'alternativa altamente digeribile e ricca di nutrienti, ideale per gli anziani che hanno difficoltà a masticare e digerire.

Sfide nella nutrizione geriatrica e come le proteine degli insetti possono aiutare

- Perdita di massa muscolare e ossea: il rischio di osteoporosi e sarcopenia aumenta dopo i 60 anni.
- Diminuzione dell'appetito: gli anziani tendono a mangiare meno, riducendo l'apporto di nutrienti.
- Difficoltà di masticazione e deglutizione: il cibo deve essere morbido, bevibile o facile da masticare.

Perché le proteine degli insetti sono ideali per la nutrizione geriatrica

Facili da digerire e assorbire: richiedono meno sforzo da parte dell'apparato digerente.

Consistenza morbida e opzioni bevibili: possono essere aggiunte a frullati, zuppe e cibi morbidi.

Ricco di minerali essenziali: supporta la forza delle ossa, la funzione muscolare e il sistema immunitario.

Quattro soluzioni alimentari chiave per le cucine geriatriche

1) Alternative proteiche bevibili

Frullati proteici e zuppe arricchite

- Più facili da assumere per chi ha difficoltà di masticazione.
- Possono essere arricchiti con proteine di insetti in polvere o farina per una maggiore densità nutrizionale.

Idea ricetta: Frullato geriatrico ad alto contenuto proteico

- Ingredienti: Latte o yogurt + polvere di grillo + banana + miele.
- Benefici: Morbido, ricco di nutrienti e favorisce il mantenimento muscolare.

2) Snack ad alto contenuto proteico: Cracker e barrette

Cracker e barrette arricchite con proteine

Course Support
Modulo 4 Unità 5: Insetti nella cucina geriatrica

- Snack morbidi e masticabili per anziani.
- Preparati con farina di insetti, avena e dolcificanti naturali.

Idea ricetta: Cracker morbidi per anziani

- Ingredienti: Farina di camole della farina + semi di lino + olio d'oliva + latte.
- Benefici: Ricco di proteine, ricco di omega-3, facile da masticare.

3) Pane ad alto contenuto proteico adatto ai geriatrici

Pane fortificato con proteine di insetti

- Può sostituire il pane normale con un'alternativa morbida e ricca di proteine.
- Aiuta a soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero con il minimo sforzo.

Idea ricetta: Pane morbido ad alto contenuto proteico

- Ingredienti: Farina di grillo + farina di frumento + lievito + miele.
- Benefici: Morbido, ricco di nutrienti e favorisce la digestione.

4) Pasta e noodles arricchiti con proteine

Pasta proteica facile da masticare

- Prodotta con farina di insetti invece che di grano, ricca di proteine e fibre.
- La consistenza morbida la rende più digeribile.

Idea ricetta: Pasta geriatrica ad alto contenuto proteico

- Ingredienti: farina di insetti + farina di lenticchie + uova + olio d'oliva.
- Benefici: Morbida, ricca di proteine e arricchita con micronutrienti essenziali.

Conclusioni

- L'alimentazione degli anziani è una preoccupazione crescente con l'aumento dell'aspettativa di vita.
- Le proteine degli insetti offrono un'alternativa funzionale, sostenibile e facilmente digeribile.
- L'educazione dei consumatori è essenziale per integrare fonti proteiche di nuova generazione.

Adottando fonti proteiche innovative, favoriamo un invecchiamento sano, supportiamo il mantenimento muscolare e garantiamo soluzioni alimentari sostenibili.