

Bellinzona, marzo 2026

Egregi signori Municipali,

avvalendoci della facoltà concessa dalla LOC e dai relativi disposti del Regolamento comunale, presentiamo la seguente

## INTERROGAZIONE

### **Alimentazione e longevità: prevenzione e qualità nutrizionale nelle case anziani**

Con riferimento all'interrogazione concernente l'alimentazione sostenibile nelle mense scolastiche e il relativo impatto ambientale – le cui considerazioni generali si intendono qui integralmente richiamate – si ritiene opportuno approfondire in modo specifico il tema della qualità nutrizionale nelle case anziani comunali, con particolare attenzione agli aspetti sanitari, preventivi e organizzativi.

L'invecchiamento rappresenta una fase naturale e inevitabile della vita. Tuttavia, vivere più a lungo e in buona salute non è soltanto una questione anagrafica, bensì il risultato di scelte consapevoli e politiche pubbliche lungimiranti. In questo contesto, l'alimentazione riveste un ruolo determinante nel mantenimento dell'autonomia, della funzionalità e della qualità della vita nella terza età.

Infatti, con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di malnutrizione, fragilità, perdita di massa muscolare, indebolimento del sistema immunitario e aggravamento di patologie croniche già presenti. In particolare, la sarcopenia – ossia la progressiva perdita di massa, forza e funzionalità muscolare legata all'invecchiamento – può progredire dell'1–2% annuo dopo i 50 anni e colpisce una quota significativa della popolazione anziana, incidendo sull'autonomia, sul rischio di cadute e sulla necessità di assistenza. Accanto alla sarcopenia, occorre considerare la prevenzione (primaria, secondaria e terziaria) di malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi e stati infiammatori cronici, condizioni che possono essere influenzate in modo significativo dalla qualità dell'alimentazione, come ormai è stato ampiamente mostrato da revisioni sistematiche e meta analisi. Un adeguato apporto proteico, un corretto equilibrio tra macro e micronutrienti, una sufficiente idratazione e una dieta varia e facilmente digeribile rappresentano strumenti fondamentali di prevenzione per la suddetta fascia di popolazione.

Accanto agli aspetti strettamente clinici, occorre considerare anche la dimensione psicologica ed edonica dell'alimentazione. Numerose evidenze scientifiche indicano una correlazione tra qualità della dieta e salute mentale, evidenziando come un'alimentazione equilibrata e ricca di alimenti freschi possa associarsi a un minor rischio di sintomi depressivi e di declino cognitivo, mentre un elevato consumo di alimenti ultra-processati risulta correlato a un maggiore rischio di disturbi dell'umore. Inoltre, per molte persone anziane il momento del pasto costituisce uno dei principali momenti di socialità quotidiana, al quale viene attribuita una rilevante valenza relazionale e identitaria. La qualità, la varietà e l'appetibilità dei cibi incidono pertanto non solo sullo stato nutrizionale, ma anche sul benessere emotivo, sulla motivazione e sulla percezione di dignità e

qualità della vita. Un'alimentazione adeguata deve quindi coniugare esigenze sanitarie, gradimento e rispetto delle abitudini culturali degli ospiti.

Un'offerta nutrizionale attenta e scientificamente aggiornata non rappresenta dunque un mero servizio alberghiero, bensì una misura concreta di tutela sanitaria e di prevenzione, con potenziali effetti positivi anche sul contenimento delle complicanze e dei costi sanitari nel medio-lungo periodo. Richiamando inoltre la premessa ambientale già esposta nell'interrogazione *"Alimentazione e futuro: sostenibilità e responsabilità nelle mense scolastiche"*, si ritiene opportuno verificare se anche nelle case anziani siano adeguatamente considerate le dimensioni della sostenibilità, della riduzione degli sprechi e della valorizzazione della filiera locale, nel rispetto di un impiego responsabile delle risorse pubbliche. Alla luce di quanto sopra esposto, appare quindi necessario approfondire se l'attuale organizzazione della ristorazione nelle case anziani comunali sia pienamente coerente con le più recenti evidenze scientifiche, con un approccio preventivo orientato al mantenimento dell'autonomia degli ospiti e con criteri di qualità ed efficienza gestionale.

Pertanto, chiediamo al Municipio:

1. Il Comune dispone di una **valutazione aggiornata della qualità nutrizionale dei pasti** serviti nelle case anziani?
2. I menù tengono conto delle **esigenze specifiche della popolazione anziana**, anche in un'ottica di prevenzione sanitaria?
3. Sono previste verifiche periodiche sul **livello di gradimento e soddisfazione degli ospiti** rispetto ai pasti, anche in considerazione della dimensione relazionale e psicologica dell'alimentazione?
4. Sono **monitorati eventuali sprechi alimentari** e adottate misure per ridurli?
5. Nella definizione dei menù è prevista una regolare proposta di **pasti a base vegetale**? In caso affermativo, con quale frequenza? È valutato un eventuale incremento di tale offerta, tenendo conto delle più recenti evidenze scientifiche in ambito nutrizionale e ambientale?

Ringrazio già sin d'ora per le risposte in merito.

Con la massima stima.

Giovanna Pedroni, Il Centro  
Marguerite Ndiaye Brogini, Il Centro

## Fonti

Barone, M., Baccaro, P., & Molfino, A. (2025). An Overview of Sarcopenia: Focusing on Nutritional Treatment Approaches. *Nutrients*, 17(7), 1237. <https://doi.org/10.3390/nu17071237>

Calligaris, S., Moretton, M., Melchior, S., Mosca, A. C., Pellegrini, N., & Anese, M. (2022). Designing food for the elderly: the critical impact of food structure. *Food & function*, 13(12), 6467–6483. <https://doi.org/10.1039/d2fo00099g>

Choreżiak, A., & Rzymiski, P. (2025). The Carbon Footprint of Diets with Different Exclusions of Animal-Derived Products: Exploratory Polish Study. *Nutrients*, 17(8), 1377. <https://doi.org/10.3390/nu17081377>

de Almeida Oroski, F., & da Silva, J. M. (2023). Understanding food waste-reducing platforms: A mini-review. *Waste management & research : the journal of the International Solid Wastes and Public Cleansing Association, ISWA*, 41(4), 816–827. <https://doi.org/10.1177/0734242X221135248>

Ejtahed, H. S., Mardi, P., Hejrani, B., Mahdavi, F. S., Ghoreishi, B., Gohari, K., Heidari-Beni, M., & Qorbani, M. (2024). Association between junk food consumption and mental health problems in adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 24(1), 438. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05889-8>

Latruffe, N., & Lizard, G. (2025). Influence of Mediterranean Diet and Incidence of Global Warming on Food Habits and Plant Growth in Northern Mediterranean Latitudes: Narrative Review. *Nutrients*, 17(4), 677. <https://doi.org/10.3390/nu17040677>

Li I. (2016). Nutrition for Seniors. *Delaware journal of public health*, 2(3), 24–26. <https://doi.org/10.32481/djph.2016.06.012>

Robinson, S. M., Reginster, J. Y., Rizzoli, R., Shaw, S. C., Kanis, J. A., Bautmans, I., Bischoff-Ferrari, H., Bruyère, O., Cesari, M., Dawson-Hughes, B., Fielding, R. A., Kaufman, J. M., Landi, F., Malafarina, V., Rolland, Y., van Loon, L. J., Vellas, B., Visser, M., Cooper, C., & ESCEO working group (2018). Does nutrition play a role in the prevention and management of sarcopenia?. *Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 37(4), 1121–1132. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2017.08.016>