



Gatto adulto

DI COSA HA BISOGNO IL GATTO PER UNA SALUTE OTTIMALE?

Per regalare al gatto ciò di cui ha bisogno per una vita lunga e sana, bisogna partire dall'alimentazione. Tuttavia, se desiderate che il gatto abbia una salute ottimale, fornirgli solo cibo e acqua non è sufficiente. Come sanno bene gli amanti dei gatti di lunga data, il gatto, per quanto possa sembrare indipendente, tende ad essere abbastanza socievole e ad amare le attenzioni quotidiane del suo proprietario.

Ecco una panoramica delle informazioni essenziali, con enfasi sulla nutrizione, per aiutare il vostro gatto a prosperare.



Cibo e acqua

I gatti, proprio come gli esseri umani, hanno esigenze nutrizionali complesse. Anche se può essere difficile comprendere ogni aspetto e sfumatura delle esigenze alimentari del vostro gatto, non è necessario spingersi molto più in là della ciotola di cibo che gli offrite.

Questo perché la maggior parte degli alimenti commerciali per gatti fornisce una dieta nutrizionalmente completa ed equilibrata per il gatto.

Per capire meglio come l'alimentazione sostiene e promuove la salute generale del gatto, vediamo come le sostanze nutritive principali provenienti dagli alimenti influenzano i sistemi del corpo più associati ai segnali esterni che sono indice di salute.

■ Sistema pelle e mantello

Per la normale salute della pelle e del pelo sono necessarie proteine alimentari. Dal 25% al 30% del fabbisogno giornaliero di proteine viene utilizzato dalla pelle e dal pelo. Gli acidi grassi omega-6 aiutano a mantenere la pelle liscia e sana e il mantello lucido, mentre gli acidi grassi omega-3 aiutano a controllare le infiammazioni della pelle. Entrambi i tipi di acidi grassi forniscono alle cellule della pelle flessibilità che, a sua volta, contribuisce alla funzione protettiva della pelle. La vitamina E, un antiossidante, elimina i radicali liberi dannosi che derivano dall'esposizione alla luce ultravioletta, mentre la niacina, una vitamina B, aiuta la pelle a trattenere l'umidità. I minerali essenziali aiutano a mantenere la pelle sana e persino il colore del mantello.

(continua alla pagina successiva)

■ **Apparato digerente**

Una quantità sostanziale (dal 20% al 50%) delle proteine alimentari viene usata dalle cellule dell'intestino tenue.^{1,2} Le proteine e aminoacidi sono necessari per aiutare le cellule assorbenti dell'intestino a crescere e funzionare, consentendo così l'assorbimento dei nutrienti. Gli aminoacidi e le proteine sono inoltre necessari per mantenere e rigenerare le cellule immunitarie associate all'intestino e per produrre anticorpi.

Le fibre insolubili, un carboidrato non digeribile, favoriscono la normale funzione intestinale, poiché aggiungono massa ai contenuti intestinali e tendono ad assorbire acqua. Alcune fibre solubili, o fibre prebiotiche, vengono fatte fermentare dai batteri benefici dell'intestino, producendo energia per le cellule intestinali e contribuendo a inibire la crescita di batteri potenzialmente nocivi.

Le sostanze nutritive antiossidanti, cioè vitamine C ed E, beta-carotene e selenio, aiutano a proteggere l'apparato digerente dai radicali liberi dannosi e sostengono il sistema immunitario.

■ **Sistema immunitario**

Le sostanze nutritive come proteine e aminoacidi, acidi grassi, vitamine C ed E, nonché i minerali in tracce, hanno un ruolo fondamentale per il sostegno del sistema immunitario. Gli acidi grassi omega-3, presenti nell'olio di pesce e nei pesci, aiutano a controllare l'infiammazione. Lo zinco in tracce è essenziale per mantenere le cellule immunitarie e le loro attività.

■ **Sistema muscoloscheletrico**

Le proteine svolgono un ruolo importante nella costruzione, manutenzione e guarigione di muscoli, ossa, legamenti e tendini. La vitamina D ha un ruolo chiave nella crescita ossea normale, nella calcificazione e nel mantenimento osseo, mentre la vitamina A aiuta la crescita ossea. Il calcio e il fosforo sono minerali essenziali per ossa e denti forti. Calcio, magnesio e potassio sono essenziali per la normale contrazione muscolare e la trasmissione degli impulsi nervosi.

■ **Sistema nervoso e sensi speciali**

Il DHA (acido docosaesaenoico) è un acido grasso omega-3 presente nell'olio di pesce e nei pesci che aiuta lo sviluppo del cervello e della vista, contribuendo a mantenere nitida la vista del gatto. La taurina, un aminoacido essenziale per i gatti, è necessaria per la normale struttura della retina, la parte dell'occhio che contiene milioni di cellule fotosensibili che consentono la vista. La vitamina A è un componente essenziale di un pigmento sensibile alla luce che aiuta l'occhio ad adattarsi alle variazioni dell'intensità della luce.

■ **Condizione corporea**

Per aiutare il gatto a vivere a una vita lunga e sana, è necessario fornirgli cibo sufficiente per soddisfare le sue esigenze nutrizionali e nel contempo aiutarlo a mantenere una condizione corporea ideale. Le linee guida per l'alimentazione sulla confezione dell'alimento sono un buon punto di partenza per determinare la quantità di cibo. In seguito, il monitoraggio regolare della condizione corporea del gatto può aiutare a determinare se è necessario regolare la quantità di cibo che sta assumendo.

Amore e attenzioni

Il gatto, si sa, ha la fama di essere indipendente e non necessitare di molte cure. Tuttavia, è comunque capace di legarsi ai suoi proprietari, e ama e desidera compagnia, attenzioni e affetto. Assicuratevi di trascorrere molto tempo con il vostro gatto, per consentire la sua corretta socializzazione. Senza sufficienti stimoli o contatto con i propri padroni o altri animali domestici, i gatti possono annoiarsi, deprimersi e persino sviluppare comportamenti problematici.

(continua alla pagina successiva)

Gioco e attività fisica

Anche se i gatti amano dormire, è importante che si mantengano in movimento ogni giorno. I gatti sono naturalmente curiosi, e ogni giorno hanno bisogno di un'attività di qualche tipo. Le attività che consentono al gatto di allenare il suo istinto naturale, come inseguimenti, balzi e corse, aiutano a mantenere la mente del gatto vigile e attiva. Il gioco, inoltre, mantiene i suoi muscoli tonici e forti, lo aiuta a mantenere una condizione corporea sana e contribuisce ad abbassare i livelli di stress.

Uno spazio abitativo confortevole

Assicuratevi che la vostra casa sia confortevole e stimolante per il gatto. Dall'offrirgli la possibilità di arrampicarsi ed esplorare in sicurezza al permettere al gatto di sentirsi comodo e al sicuro mentre mangia o dorme, c'è molto che potete fare per assicurarvi che il vostro gatto si senta davvero a casa.

Medagliette e identificazione

Se al gatto è concesso uscire, assicuratevi che possa sempre ritrovare la strada di casa. Un collare con una targhetta di identificazione con il nome del gatto e il vostro numero di telefono può fare sì che chiunque ritrovi il gatto vi possa contattare con facilità. Per stare ancora più sicuri, fate impiantare al veterinario un microchip sotto la pelle del gatto, che aiuterà i gattili e altre organizzazioni a risalire a voi. Potreste prendere in considerazione l'idea di dotare il gatto di collare e medaglietta o microchip anche se il vostro gatto non esce di casa, poiché è comunque possibile che il gatto esca di casa inavvertitamente.

Accessori

Assicuratevi di avere ciotole robuste per il cibo e per l'acqua, una lettiera accessibile e pulita frequentemente, un luogo che permetta al gatto di graffiare e arrampicarsi e un posto comodo in cui il gatto possa dormire.

Cure veterinarie

Per vivere una vita lunga e sana, i gatti, anche quelli che trascorrono la maggior parte del tempo in casa, hanno bisogno di cure veterinarie preventive di routine. I controlli regolari possono aiutare a evitare le emergenze mediche, rilevando i problemi di salute prima che diventino significativi, dolorosi o più difficili o costosi da trattare. Il consulto veterinario è inoltre un buon momento per porre all'équipe sanitaria veterinaria eventuali domande sulla salute e il comportamento del gatto.

Bibliografia

1. Van Der Schoor, S. R., Reeds, P. J., Stoll, B., Henry, J. F., Rosenberger, J. R., Burrin, D. G., & Van Goudoever, J. B. (2002). The high metabolic cost of a functional gut. *Gastroenterology*, 123(6), 1931–1940. doi:10.1053/gast.2002.37062
2. Stoll, B., Henry, J., Reeds, P. J., Yu, H., Jahoor, F., & Burrin, D. G. (1998). Catabolism dominates the first-pass intestinal metabolism of dietary essential amino acids in milk protein-fed piglets. *Journal of Nutrition*, 128(3), 606–614. doi:10.1093/jn/128.3.606

Il Purina Institute intende contribuire a mettere la nutrizione al primo posto nelle discussioni sulla salute degli animali, fornendo informazioni scientifiche e di facile utilizzo che aiutano gli animali domestici a vivere una vita più lunga e più sana.