

IV CONGRESO INTERNACIONAL DEPENDENCIA I CALIDAD DE VIDA

Edad & Vida

29 – 30 octubre de 2013

Sesión paralela 4: **Alimentación y Nutrición**

Tema: **Guía de la Fundación Edad & Vida para la alimentación i nutrición de las personas mayores. La visión de los usuarios.**

Ponente: **Mario Cugat i Leseurs, Presidente de FATEC.**

Señoras i señores:

Quiero agradecer a Edad y Vida su invitación para participar en esta sesión ya que todo cuanto se refiere a la atención a las personas dependientes, a cuya situación los mayores somos claramente candidatos, nos preocupa i nos ocupa.

Ante todo, queremos manifestar nuestra más absoluta adhesión a esta iniciativa, que sin duda puede ser de gran utilidad para las personas mayores y creemos que también para toda la sociedad en general. A lo largo de estos años, puedo decir que hemos participado en la preparación de varias iniciativas y redacciones de guías de alimentación para personas mayores y que, como esta, pocas o ninguna en cuanto a su sencillez, amplitud de temas bien resumidos, clara y comprensible. Ya en 2011 FATEC editó i distribuyó una en formato agenda-calendario en la que, semanalmente se daban consejos, propuestas y datos sobre productos de temporada i contenía un espacio extraíble donde programar i consignar la compra diaria.

Guía editada por EDAD Y VIDA, de la cual FATEC fue receptora de varios ejemplares, junto con unos cuestionarios que, después de revisar el contenido de la Guía, se rellenaron y entregaron. De acuerdo con lo visto hemos propuesto algunas modificaciones, sugerencias y aportaciones de nuevos temas, pero en general la esencia de la Guía la consideramos muy acertada y útil, tanto en la exposición de temas, su concreción, su facilidad de lectura, como en los apartados de recomendaciones.

Está sobradamente demostrado que el sacrificio que puede suponer adaptarse a unas dietas sanas y equilibradas, reporta unos grandes beneficios psíquicos y físicos a nivel personal, como son sentirse satisfecho con uno mismo, lo que hace que podamos transmitir a los demás nuestros mejores mensajes, pero también a nivel colectivo, ya que ello se traduce en una menor necesidad de asistencia sanitaria y por tanto un menor coste en el apartado de Sanidad. Hay muchas enfermedades que desgraciadamente no se curan con dietas y que son impredecibles, pero las personas mayores y toda la sociedad, tenemos la obligación moral y social, de hacer humanamente todo lo posible para escoger buenos hábitos de vida y nutricionales, que sin duda reportan muchos beneficios.

A menudo la alimentación que tomamos, puede no ser la más adecuada para nuestra salud y nuestro bienestar, ya que unas veces por desidia y otras por comodidad, tendemos a escoger unos hábitos poco saludables y esto se hace más ostensible en personas que viven solas.

En nuestros recorridos y presencia en actos en Casals, clubes y equipamientos de mayores observamos como muchas parejas presentan un cierto nivel de obesidad. Hemos hablado mucho con ellos y creemos que, en bastantes casos, el marido proviene de una actividad profesional de carácter duro y con mucho desgaste físico, que le lleva a necesitar una fuerte alimentación y la esposa y cocinera se alimenta de la misma forma. Y al llegar a la jubilación, cuando el esfuerzo físico desaparece, no cambian el modelo alimentario y no lo adaptan a su actual necesidad. Hay que esforzarse en animarlos al cambio de acuerdo con la edad.

A menudo debo asistir a comidas conmemorativas de fechas y acontecimientos organizados por personas mayores y no salgo de mi asombro al ver la sobreabundancia en los menús y como no quedan ni las migas.

Esta guía, a diferencia de otras muchas, tiene un plus de información muy interesante. Además de hablarnos en el capítulo 2 de la dieta saludable, con sus muy instructivos, sencillos y aclaratorios cuadros de “un menú equilibrado” y “raciones recomendadas de alimentos” tiene otros interesantes capítulos muy adecuados para las personas mayores.

En el capítulo 3, “hábitos de vida saludable”, nos habla de exposición solar y de actividad física tan poco extendida entre nuestro sector y tan imprescindible y favorable. El capítulo 4 de “la compra saludable” y, tema original, “económica”. En el capítulo 6 se trabaja la diabetes, la hipertensión arterial, el colesterol, el estreñimiento, muy importante, la osteoporosis, la falta de apetito que cursa a menudo en anorexia y caquexia también muy extendida entre personas muy mayores, la masticación, la sequedad de boca, y la deglución o disfagia. Temas, todos ellos, de los que nos felicitamos por su inclusión.

Pensamos que podría contemplarse un apartado sobre la depresión en la línea de advertir que el nerviosismo, la tensión, la angustia, la llamada “bola en el estómago”, etc., acostumbra a cursar con picoteos incontrolados entre comidas que rompen cualquier buena dieta que se haya adoptado. Parecidamente, el ocio puede acompañarse de meriendas y comidas en sociedad, también descompensadoras, al tiempo que, el ocio absoluto, tan habitual entre muchas personas mayores, puede invertir el sueño manteniéndose despierto hasta la madrugada con el riesgo de una colación complementaria a la cena a medianoche.

Una abundante ingesta diaria de bebidas alcohólicas de alta graduación tampoco ayudan y lo mismo puede decirse de las bebidas refrescantes azucaradas tan utilizadas o con gas y sorprende el habitual consumo de grandes volúmenes de palomitas en los cinematógrafos. Tampoco ayuda el consumo habitual de platos i menús pre cocinados. Por tanto, es preciso insistir en alimentarse con la llamada dieta mediterránea.

Sería importante insistir en la necesidad de complementar la habitual falta de sed, efecto propio en los mayores, que lleva a la deshidratación y recomendar la ingesta regular, diaria y frecuente de agua o líquidos no alcohólicos que el cuerpo no pide y es imprescindible, aun cuando sea forzándose en beber, atención sistémica que debe figurar en los protocolos de los equipamientos residenciales.

No cabe la menor duda que una alimentación adecuada, tal como se comenta en la Guía, previene a las personas de la obesidad y de enfermedades crónicas y su calidad de vida es mejor. Creemos que también incide en el carácter, ya que si uno se encuentra bien físicamente, también mejora psíquicamente y esto se puede traducir en una forma de proceder mas amable y comprensiva, ya que las personas mayores también debemos esforzarnos en comprender a los demás y, destaco, hacernos comprender por ellos, romper mitos y estereotipos impropios, dentro de los límites razonables que nos permita nuestro convencimiento.

En resumen: Creemos que las personas mayores que aun estamos en un estado físico aceptable, podemos aportar ayudas y servicios muy diversos a la sociedad. Sabemos que no está en nuestras manos solucionar todos los problemas, pero participar de una forma altruista en instituciones que dedican gran parte de su tiempo a trabajar para los demás, y puntualmente para los que más lo necesitan, es algo que da un sentido a la vida y hace sentirse mejor con uno mismo.

Desgraciadamente, la sociedad tiende a olvidar el alto bagaje general acumulado por las personas de edad y al despreciar su aprovechamiento, se infringe a sí misma el castigo de la perdida de mejoras, servicios y ayudas que la utilización de este sector reportarían. Y como no será posible mantenerles al paio a todos Udes. durante, lo que es muy previsible, unos 30 años de vida jubilada, con las consecuencias médicas i psicológicas que la inutilidad de una vida pueden generar, la sociedad tendrá que formalizar un nuevo Pacto Social y Generacional que acuerde quien, cuanto y para qué cotiza y quien, cuanto y para qué recibe y como nos aprovechamos todos, unos y otros, al servicio del bien común, manteniendo activas y productivas a las personas de edad, evitando, por un lado, un enfrentamiento intergeneracional, y por el otro, las nefastas consecuencias de una larga inactividad.

Analizada la guía que se presenta, es importante pensar en su distribución para que llegue a la mayor cantidad de ciudadanos y particularmente a los mayores. En ello inciden, naturalmente, las posibilidades presupuestarias, pues está claro que no se pretende que solo forme parte de la bibliografía. No somos expertos en canales de difusión y distribución pero conviene encontrar procedimientos económicamente posibles para que alcance al máximo de usuarios. Y que dicha distribución este bien dirigida a los potenciales y necesitados ciudadanos mayores, dependientes y familias con dependientes a cargo, equipamientos residenciales, clubes y entidades de mayores, supermercados y comercio de proximidad, etc.

Por parte de nuestra Federación estamos disponibles para hacer llegar ejemplares a un importante número de los mencionados clubes y entidades de mayores de Cataluña, a los que tenemos acceso, así como, en formato PDF, a través de nuestras webs Portal de Gent Gran y Fatec.cat.

Para la gran mayoría de personas, alimentarse diariamente con suficiente nivel calórico es lo habitual y ni tan siquiera se han planteado la posibilidad de que tal cosa no les fuera posible. Para todos ellos, esta Guía será, sin duda, de gran utilidad y aplicable si desean mantener un buen estado físico y mental. Pero existe un importante conjunto de nuestros conciudadanos de variada condición y edad, incluso niños, para los cuales este alimento regular no está garantizado, que acceder a el, aunque sea, con poco, les supone un problema, un esfuerzo permanente, llegar a los contenedores, a los Bancos de Alimentos y a humillantes triquiñuelas que su dignidad humana no merece.

Simplemente les pido su comprensión, toda la ayuda y participación que les sea posible para ayudarles y que, señoras y señores, no los olvidemos.

Gracias por su atención.