

Noticias anteriores

Sugerimos...

Con la FMC

Protagonista

Quehaceres

Criterios

Reflexiones

Hablemos francamente

En familia

Salud

Cultura

Deportes

Globalicemos la solidaridad

La mujer en el mundo

Mujeres con historia

Famosas en La Habana

Eventos

Mil ideas

Comer y beber a la cubana

La página verde

## Salud

Imprimir Publicado en No. 637

### Una fórmula para envejecer sanos

Por [Mayte María Jiménez](#)

La población cubana está envejeciendo. Aunque para muchos esta afirmación parecerá una verdad de Perogrullo, la alerta no pierde vigencia. Según cifras del Centro de Estudios Demográficos, en el año 2020 el 25 por ciento de los hombres y mujeres de este archipiélago tendrá más de 60 años, o lo que es igual, uno de cada cuatro de nosotros tendrá esta edad, y medio millón estará en la octava década de vida.

Si bien llegar a estos años constituye una meta difícil, hacerlo con calidad de vida es una batalla más compleja. Aunque no existen fórmulas «mágicas» para lograrlo, hay una «receta» que ayuda bastante a alcanzarla: una adecuada nutrición.

El estilo de vida, el genoma o carga genética y el ecosistema están en estrecha relación con el proceso de envejecimiento. Sin embargo, el primer elemento es de gran incidencia y depende, en gran medida, de la alimentación y las prácticas nutricionales que se inician desde el embarazo, cuando se forma la base de todo nuestro desarrollo futuro.

Pero ¿cómo lograr que esos hombres y mujeres, cuyas fuerzas y capacidades no son las de la juventud o la adultez, puedan mantener un estado nutricional correcto que les permita seguir sumando años sin perder calidad de vida?.

Sobre esta interrogante dialogamos con la doctora Mayra Rosa Carrasco, del Servicio de Geriatria del hospital capitalino Salvador Allende. Para la especialista, las dificultades en la alimentación de los ancianos vienen derivadas de las pérdidas de sus capacidades, de los trastornos de conducta que aparecen y de los defectos en el cuidado de la persona.

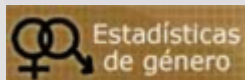
«Hacemos recomendaciones como tratar de no usar grasas saturadas, aumentar el consumo de vegetales y frutas y evitar la comida “chatarra”».

Los ancianos cubanos de hoy tienen edades muy avanzadas; y aunque cambiar sus gustos y costumbres alimenticias se torna a veces difícil, bien vale el esfuerzo, aseguró.

Al no poder comer por ellos mismos, quienes les ayuden en esta función deben



#### Otros vínculos



Masculinidades en cuba



NO a la violencia contra la Mujer



Directorio Prensa

hacerlo con habilidad y paciencia, aunque esto no se logra siempre, añadió.

«Muchas veces las personas mayores se ponen inquietas en la comida y se levantan a menudo de la mesa o sillón, como si fueran niños; mientras que en otras rechazan el alimento o al cuidador».

Dieta «añejada»

En las personas de la tercera edad la nutrición es esencial, pues durante esta etapa los seres humanos son más vulnerables a tener deficiencias en la ingesta dietética, resultado de factores como la baja absorción intestinal, y otros de carácter psicosocial, entre ellos la depresión y el consumo excesivo de medicamentos, explicó Yeneisy Lanyau Domínguez, especialista del Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.

«El sistema nervioso puede verse afectado si no hay una correcta ingesta de alimentos y ello puede derivar en un déficit cognitivo y luego una demencia».

Hay una serie de nutrientes y contenidos en los alimentos que no les pueden faltar a estas personas. Se han realizado estudios en los que se ha encontrado una relación entre las vitaminas del complejo B y antioxidantes como la E y los betacarotenos, la A y la C, asociados a bajos niveles de las mismas con riesgo de padecer Alzheimer.

La experta señaló la necesidad de una alimentación sana, variada y equilibrada con una combinación de frutas y vegetales (lo más recomendable son seis porciones). En caso de no tener las seis porciones se pueden tomar suplementos vitamínicos, antioxidantes o consumir pescado.

Tercera edad sin demencia

De acuerdo con las investigaciones médicas realizadas en varias universidades e instituciones científicas internacionales, la enfermedad de Alzheimer, uno de los padecimientos más asociados a la tercera edad, implica un daño oxidativo para el tejido cerebral.

Se produce una oxidación incrementada de las membranas lipídicas, a partir de la rotura de cadenas y alteraciones químicas en el ADN. Para evitar o prevenir esta situación de desgaste, uno de los aspectos de mayor incidencia es justamente la alimentación.

Es imprescindible consumir sustancias nutritivas antioxidantes, que incluyan las vitaminas E y C, carotenoides y flavonoides, que son parte de los mecanismos de defensa natural del organismo frente al daño oxidativo.

Juan J. Llibre, presidente de la Sociedad Cubana de Alzheimer, señaló que en Cuba padecen demencia unas 130 000 personas y para el año 2040 la cifra podría triplicarse en la población, si no se desarrolla un programa efectivo que comprenda la prevención, educación y tratamiento de estos enfermos y sus cuidadores, con la unión de la familia, el sistema de salud y el desarrollo de buenos hábitos de vida.

«Cuba, además de sufrir el envejecimiento progresivo de sus habitantes, tiene una elevada incidencia de hipertensión, diabetes, obesidad, como resultado de estilos de vida no saludables», apuntó.

En los últimos diez años se han desarrollado varias investigaciones dirigidas a conocer cuál es la magnitud del problema, como parte de un proyecto de la Organización Mundial de la Salud, auspiciado a su vez por la Asociación Mundial del Alzheimer, la cual trabaja con 77 países.

Según alertó el especialista, el número de cubanos con demencia se incrementará en

2,3 veces para 2040 y llegará a sumar unos 300 000 casos, con lo que se elevará la demanda de cuidados y las necesidades que ello genera en la familia y la sociedad.

Se prevé que las demencias afectarán al menos al diez por ciento de la población que sobrepasa los 65 años.

Subrayó que cuando una persona comienza a padecer una demencia, aumenta en cuatro veces el riesgo de muerte, pues se generan una serie de trastornos de la inmunidad.

El doctor Juan J. Llibre asegura que hay que empezar a prepararse, no solo para el envejecimiento, sino para todas las enfermedades crónicas que se asocian a este.

«Es oportuno fortalecer la atención primaria del sistema de salud, capacitar a los médicos para el diagnóstico temprano de la enfermedad y preparar a la familia ante las primeras señales.

«La prevención de la demencia es posible, pero lo es si se establece durante toda la vida. La educación debe comenzar desde la infancia con estilos de vida más saludables.

«Nuestro país tiene muchas potencialidades para prevenir esta enfermedad desde la educación, y para ello es necesario mantenerse activo intelectualmente, con más interacción social», argumentó.

La actividad física, el desarrollo de la capacidad intelectual, la estimulación cognitiva, disminuir el estrés, evitar el consumo de drogas, la obesidad, la hipertensión arterial, así como una dieta saludable, son factores que pueden ayudar a prevenir este mal.

Para los abuelos

En la tercera edad suelen presentarse deficiencias de vitaminas: la C (indispensable para la absorción de otros nutrientes como las vitaminas B6, B12 y ácido fólico, y minerales como hierro y calcio); las del complejo B (cuyo déficit puede ocasionar anemia, fatiga y alteraciones nerviosas); la D (fundamental en el metabolismo óseo y en la función inmunitaria); la A, relacionada con el sistema inmune y la visión; y de otros antioxidantes como el selenio y la vitamina E, escudos necesarios para enfrentar problemas inflamatorios, infecciones, así como de minerales como hierro, zinc, magnesio y calcio.

Es recomendable el uso de las llamadas vitaminas antioxidantes, dentro de las cuales se encuentran los betacarotenos, vitaminas C y E.

Esta alianza tiene la capacidad de retrasar los efectos nocivos del estrés oxidativo, con lo cual se previenen enfermedades crónicas asociadas. Para quienes consuman multivitaminas y/o multiminerales específicos deberán igualmente tomar baños de sol, realizar ejercicios, lograr una buena higiene emocional y una alimentación sana y equilibrada, rica en alimentos frescos y naturales.

Fuente: Juventud Rebelde

---

Publicado: 18/4/2013