



El Día Internacional de las Personas Mayores es una efeméride con la que la ONU, cada 1 de octubre, llama la atención sobre los derechos de las personas mayores y su papel en la sociedad. El cambio demográfico que se está produciendo va a convertir a nuestro país en uno de los más envejecidos del mundo y esto debemos verlo como una oportunidad, ya que las personas mayores representan un activo muy valioso para nuestra sociedad. Pero no debemos olvidar que la esperanza de vida y la calidad de vida deben ir de la mano.

En este contexto la Unión Europea ha querido contribuir declarando el 2012 como Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional. Una ocasión que queremos aprovechar desde Edad & Vida para fomentar hábitos de vida saludables como una buena alimentación y la práctica de ejercicio y de actividades que estimulen las capacidades psicocognitivas del individuo, claves para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y de las que van a serlo.

Como sabemos, la alimentación juega un papel muy importante en la salud de nuestra sociedad: los países de la Unión Europea dedicamos cada vez más esfuerzos a promocionar una nutrición adecuada a cada grupo de edad y es en niños y en las personas de más edad donde es necesario hacer más hincapié. En el caso de las personas mayores, es importante que la dieta aporte los nutrientes y vitaminas necesarias y asegure

Tribuna

Higinio Raventós

PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN EDAD & VIDA



Alimentación y tercera edad



ARCHIVO / JOSEP GARCIA

►► Un cliente compra fruta en una tienda de Barcelona.

una correcta hidratación. Y también es fundamental que incluya alimentos que refuercen el sistema inmunitario, que en las personas mayores pierde eficacia, de forma que el organismo es más vulnerable a las infecciones y no responde igual ante las vacunas, como por ejemplo la de la gripe estacional, una enfermedad leve que en los mayores puede provocar graves complicaciones.

En plena campaña de vacunación contra la gripe cabría tener en cuenta que el año pasado más del 40% de

los mayores de 60 años no se vacunaron y el 80% de los enfermos graves no se habían inmunizado contra este virus. Debido al envejecimiento del sistema inmunitario en las personas mayores, la vacuna contra la gripe lógicamente no es tan eficaz.

EN ESTE SENTIDO, un estudio realizado por el Instituto Pasteur y publicado en la revista *Vaccine* pone de manifiesto que el consumo diario de leche fermentada con L.casei DN-114 001, que se comer-

cializa bajo la marca Actimel, mejora la respuesta inmune tras la vacunación en personas mayores de 70 años. Estos alimentos, denominados funcionales, pueden adquirir cada vez mayor importancia en nuestra dieta. Debemos ser conscientes de que nuestro bienestar está en nuestras manos y que depende de nosotros mantener unos hábitos de vida saludables que pueden contribuir a prevenir enfermedades o reducir su virulencia y en general contribuir a aumentar nuestra calidad de vida. El fomento de hábitos saludables en la alimentación del conjunto de la población es un factor determinante para un envejecimiento activo y saludable y por ello debe ser una de las políticas de prevención prioritarias.

La Fundación Edad & Vida se planteó tratar esta realidad fundamental para la calidad de vida de las personas mayores mediante la realización de un estudio, que se publicará próximamente, que permite mostrar las prácticas de alimentación y nutrición que se están llevando a cabo en el ámbito de las personas mayores así como su impacto sobre el estado nutricional de este colectivo.

Desde hace 10 años la Fundación Edad & Vida es el punto de encuentro de empresas privadas, asociaciones de personas mayores e instituciones académicas que, conscientes de las nuevas necesidades de las personas mayores, quieren impulsar iniciativas que contribuyan a mejorar su calidad de vida de una manera responsable y sostenible. ≡