

Mayores



Comen (y beben) mal

Dos de cada tres mayores de 65 años siguen una dieta desequilibrada. El sobrepeso, la principal consecuencia.

Nuestra esperanza media de vida supera ya los 80 años. Y podría ser aún mayor si a las ventajas de disfrutar de un avanzado sistema de salud, sumáramos los beneficios de seguir unos hábitos de vida más sanos. Hablamos de hacer ejercicio, de limitar el consumo de alcohol y tabaco (o, mejor aún, de abandonarlo definitivamente), pero sobre todo de seguir una dieta amplia, variada y que priorice los alimentos saludables.

Con los años los alimentos saben menos

Claro que para comer, lo primero es tener apetito. Y según los datos de nuestra encuesta, uno de cada tres mayores no lo tiene demasiado desarrollado. Una de las causas es el consumo de medicamentos, bien porque alteran los sabores o porque, directamente, obligan a eliminar del menú

1.338 RESPUESTAS

Para conocer los hábitos alimentarios de las personas mayores hemos recogido, entre febrero y marzo de 2009, las opiniones de 1.388 personas de entre 65 y 79 años.

EL 40% VIVEN CON SUS FAMILIAS

Esta encuesta va dirigida a aquellas personas que habitan en una vivienda particular; por tanto los datos reflejados en el artículo no recogen las

circunstancias de los mayores que viven en residencias.

De cada diez encuestados, dos vivían solos, cuatro con su actual pareja y otros cuatro con algún familiar.

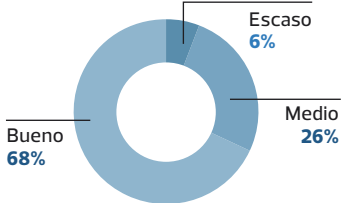


Repartir la comida en seis tomas diarias quita las ganas de picar entre horas

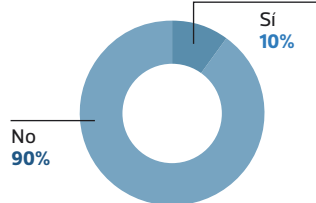
PROBLEMAS DE APETITO

Uno de cada tres mayores describe su apetito como medio o escaso. Las molestias dentales y los fármacos son dos de las causas.

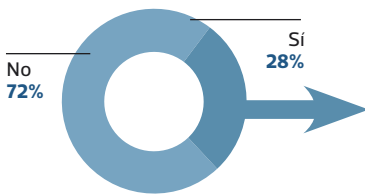
¿Cómo describe su apetito?



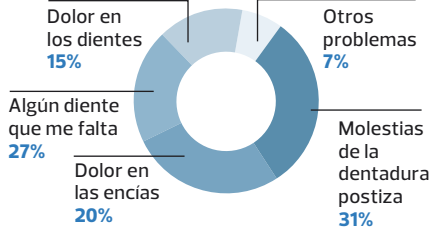
¿Toma fármacos que alteren sus hábitos de comida?



¿Tiene problemas para comer a causa de los dientes?



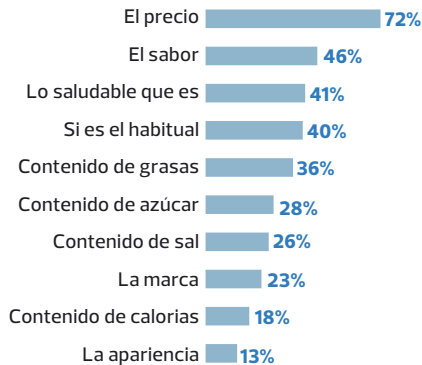
¿Por qué motivo?



ciertos alimentos. Otro motivo son los problemas con la dentadura (el 34% de los encuestados ha perdido más de 10 dientes). El sedentarismo tampoco ayuda. Ni el tabaco. Pero el factor que probablemente más influya sea la progresiva pérdida de la percepción del sabor de los alimentos según se cumplen años; de ahí sus preferencias por los postres muy dulces o el abuso de la sal en la mesa o al cocinar. Quizá sea éste el motivo por el cual los mayores, a la hora de hacer la compra, prioricen antes el sabor que el hecho de que un alimento sea saludable, o que su contenido de grasa o azúcar sea más o menos elevado. Aunque realmente el aspecto que más influye en su compra es el precio del alimento. Cuando en realidad una comida sana y equilibrada no tiene por qué ser cara: tal y como refleja *Un menú saludable y barato* (a la derecha), se

EL PRECIO, LO QUE MÁS SE MIRA

Criterios más valorados al comprar alimentos



Un menú saludable y barato

Por poco más de 5 euros al día es posible comer rico y de forma variada.

0,67€

Desayuno



0,34€

Media mañana



1,80€

Comida



0,40€

Merienda



1,84€

Cena



0,10€

Antes de acostarse



5,17€

Importe calculado a partir de los precios medios de los alimentos que aparecen en las imágenes (en las cantidades reflejadas).

LE AYUDAMOS A COMER SANO

- Reparta el menú en cinco o seis pequeñas comidas al día. Así no sentirá el estómago vacío y se le quitarán las ganas de picar entre horas.
- Beba un litro y medio de agua al día, aunque no tenga sed (con los años se pierde la sensación de sed).
- Cuando coma, hágalo despacio, sentado, masticando bien, y a ser posible en un lugar tranquilo.
- Prefiera las técnicas culinarias que emplean menos grasas: mejor a la plancha que rebozado, o al vapor antes que guisado.
- Limite la cantidad de sal en las comidas. Si la comida le sabe poco, añada otras especias, como por ejemplo la pimienta.
- Priorice los alimentos ricos en hidratos de carbono sencillos (pan, pasta, arroz, patata), minerales y vitaminas (frutas, verduras y productos lácteos).
- Reduzca el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares sencillos (dulces, bebidas azucaradas y salsas).
- Consuma de forma muy ocasional productos industriales y platos preparados, se caracterizan por su riqueza en grasas, azúcar y sal.



La necesidad de vitaminas y minerales no desciende con la edad

puede comer bien sano por poco más de 5 euros por persona.

El organismo de los mayores necesita menos calorías

Según cumplimos años nuestro ritmo de vida se vuelve poco a poco más pausado: nos movemos menos y lo hacemos más despacio. Y aún cuando practiquemos ejercicio regularmente, nuestro cuerpo necesita cada vez menos gasolina, o lo que

HÁBITOS DE VIDA POCO RECOMENDABLES

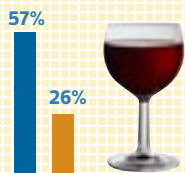
El abuso de bebidas alcohólicas y del tabaco multiplica los riesgos de sufrir una enfermedad. Lo mismo

ocurre con el sedentarismo. El abuso de bebidas de cafeína tampoco resulta demasiado aconsejable.

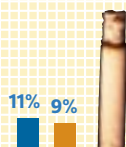
Hombres

Mujeres

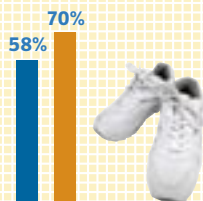
Toma 3 o más vasos de alcohol al día



Fuma tabaco diariamente



Hace menos de 3:30 horas de ejercicio por semana



Toma 4 o más tazas de café o té al día (con cafeína)



Faltan frutas, verduras y lácteos, sobran dulces

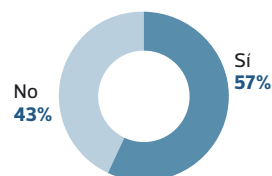
Tal y como reflejan los gráficos, son muchos los mayores que tiene un déficit de frutas y verduras y, en menor medida, de productos lácteos. Por el contrario, el consumo de dulces es excesivo en el 65% de los encuestados.

Comparada con la de un joven, la pirámide nutricional de un mayor se distingue por sus menores necesidades de grasas y azúcares sencillos.

CARNE, PESCADO, HUEVOS, LEGUMBRES

Ricos en proteínas; en el caso del huevo fácilmente digeribles. Las carnes aportan además hierro; el pescado, calcio y fósforo; las legumbres, fibra e hidratos de carbono complejos.

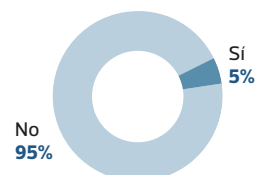
Una o dos veces al día



FRUTAS

Aportan muchas vitaminas (C, B, betacarotenos) y minerales (potasio, calcio, magnesio...). Además de azúcares sencillos y fibra. La mitad de su peso es agua: ayudan a hidratarlos.

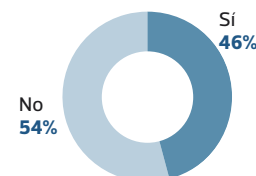
Al menos tres veces al día



PAN, CEREALES Y PATATAS

Muy nutritivos: los más ricos en hidratos de carbono complejos. Además son bajos en grasa y no tienen colesterol. Apenas contienen sal y azúcares (salvo los cereales del desayuno).

Tres o cuatro veces al día



es lo mismo, menos calorías. Esto no significa que tengamos que reducir el aporte de nutrientes, sino primar unos alimentos sobre otros. Básicamente, limitando el consumo de bollería, chocolate, refrescos azucarados o salsas. Sus vitaminas y minerales, que los tienen, deben sustituirse ahora por los que aportan alimentos menos calóricos, como las frutas y las verduras. Ojo: el pan, el arroz, la pasta o las patatas deben seguir

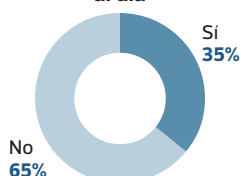
estando presentes en la dieta. Son la base de la pirámide nutricional. Ahora bien, la alimentación no es el único hábito a tener en cuenta. En la salud de los mayores influyen también factores como el sedentarismo, el alcoholismo, el tabaquismo o el abuso de bebidas estimulantes. Y de las respuestas de los encuestados se desprenden datos preocupantes: por ejemplo, que el 57% de los varones toman tres o más vasos de

 **SÓLO SOCIOS**
 Cómo adelgazar (... y no volver a engordar)
www.ocu.org/adelgazar

DULCES

Muy energéticos por su alto contenido en azúcares sencillos y grasas (un solo bombón aporta 60 kcal). Pero si se abusa de ellos favorecen la obesidad y el aumento del colesterol.

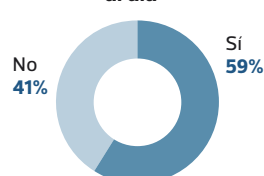
No más de uno al día



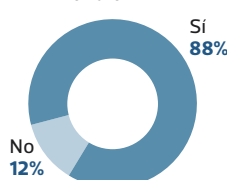
AGUA

El componente mayoritario de nuestro organismo (60%). Es preciso reponerlo de manera continua a lo largo del día. Atención, en los mayores la sensación de sed es menor.

Cuatro o más vasos al día



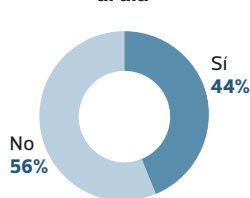
Una o tres veces al día



ACEITE Y GRASAS

Aportan vitamina E; y A y D si son grasas animales. Pero también ácidos grasos saturados (el aceite de oliva menos). No deben aportar más del 30% de las calorías totales.

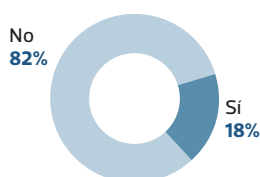
Dos o tres veces al día



LÁCTEOS

Incorporan proteínas, calcio y otros minerales como el potasio, el fósforo o el yodo. Además de vitaminas (A, B y D), azúcares sencillos y un poco de grasa (salvo que sean desnatados).

Al menos tres veces al día



VERDURAS

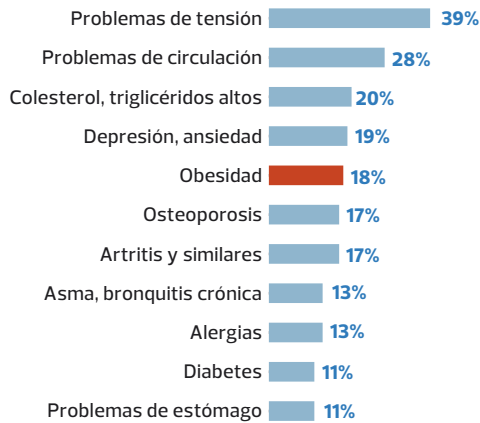
Fuente de vitaminas (sobre todo C y B, pero también A y E) y minerales (potasio y hierro). También aportan una notable cantidad de fibra y agua. Apenas añaden calorías a la dieta.



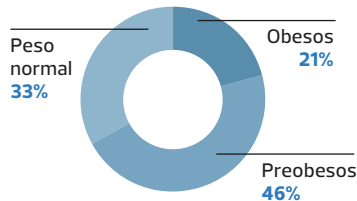
OBESOS QUE NO SE RECONOCEN COMO TALES

La obesidad es una asignatura pendiente para muchos mayores. Y más aún para los que ni siquiera son conscientes de sus problemas de peso.

Problemas de salud más frecuentes



Obesidad según su índice de masa corporal



alcohol al día (vino, cerveza...), o que el 70% de las mujeres ni siquiera andan tres horas y media a la semana.

La báscula no engaña

Nueve de cada diez mayores reconoce sufrir algún tipo de dolencia. Las más comunes son los problemas de tensión y de circulación, la depresión o la ansiedad. La obesidad, según los encuestados, sólo afecta al 18%. Sin embargo, una vez calculado su índice de masa corporal (a partir de su peso, su edad y su altura), el porcentaje real aumenta hasta el 21%; y la cantidad de personas con sobrepeso suma otro 46%. Es decir,

sólo uno de cada tres mayores está en su peso normal. Demasiado pocos... Porque los problemas de

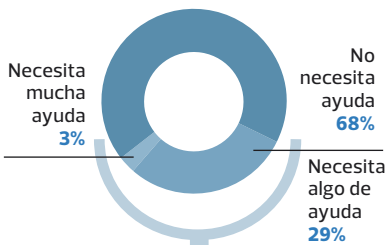
67%
de los mayores encuestados tiene problemas de sobrepeso

obesidad no son ninguna tontería, sobre todo si se combinan con la hipertensión, el sedentarismo y el abuso de alcohol o tabaco. Son factores de riesgo que multiplican la posibilidad de sufrir diabetes, un infarto de miocardio o un ictus cerebral. Un problema añadido con la edad es la falta de autonomía. Uno de cada tres mayores encuestados necesita algún tipo de ayuda, ya sea para hacer la compra, para preparar la comida o incluso para levantarse de la cama. ¿La obtienen? La verdad, no siempre. De hecho, un 43% de quienes tienen problemas de movilidad no encuentran nunca o casi nunca disponible un servicio de asistencia o ayuda pública.

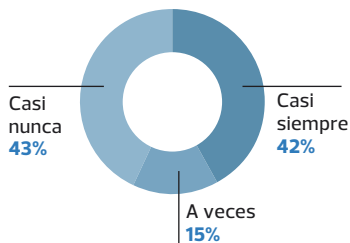
AYUDA PARA HACER LA COMPRA

Muchos mayores necesitan algún tipo de apoyo social para realizar tareas sencillas como preparar la comida o hacer la compra.

Grado de autonomía



¿Cuenta con algún tipo de ayuda?



La obesidad, combinada con la hipertensión, multiplica el riesgo de infarto

Faltan ayudas y apoyo institucional



El 17% de los encuestados describen su situación económica como difícil o muy difícil. Una situación que se refleja a la hora de priorizar un alimento por su precio o de aplazar la visita al dentista aún cuando la dentadura empieza a fallar. Los comedores de los centros para mayores pueden contribuir a paliar las dificultades a la hora de comprar alimentos. Pero los costes asociados a la dentadura son una asignatura pendiente en muchas comunidades autónomas, que limitan las ayudas a una pequeña parte de pensionistas con rentas muy bajas.

Otro problema que hemos detectado es la falta de disponibilidad de servicios de asistencia para personas con problemas de autonomía en su hogar. La Ley de Dependencia debería servir para mejorar la capacidad de las administraciones para detectar estas carencias y agilizar los trámites necesarios para su solución.