



La Verdad: Alicante

30/10/01

Educar para nutrirse bien

P. A. / LA VERDAD - ALICANTE

El consejero de Bienestar Social, Rafael Blasco, ha anunciado la puesta en marcha de diferentes actuaciones destinadas a los mayores, con el objetivo de implantar una buena educación nutricional para prevenir algunas de las alteraciones nutricionales que padecen.

Entre las diferentes iniciativas que se están impulsando, se encuentra la celebración de unos talleres de educación nutricional impartidos en los CEAMs sobre obesidad, diabetes y sobrepeso, principales trastornos alimenticios de las personas mayores.

Estos talleres se desarrollarán durante los meses de mayo y junio en el CEAM de Dr. Walsman de Valencia y, dada la alta participación y la satisfacción de los asistentes, se va a proceder a impartirlos en otros CEAMs de la Comunidad Valenciana.

Los talleres consisten en unas sesiones teóricas impartidas por el personal sanitario del centro y un técnico especialista en nutrición de la dirección general de Servicios Sociales, con el objetivo de transmitir a los participantes la importancia de saber elegir los alimentos adecuados para prevenir o paliar estas patologías. Asimismo, los asistentes a estos talleres tienen la ocasión de elaborar menús reales, aprendiendo a distinguir entre aquellos alimentos que perjudican o que benefician en cada una de estas enfermedades.

Según el Ministerio de Sanidad y Consumo, entre la población mayor de 65 años, los trastornos nutricionales se presentan en más de un 35% de los casos. Además, en la población mayor se ha observado esta serie de alteraciones metabólicas que implican riesgo cardiovascular, siendo la diabetes y la obesidad dos de las que se dan con un mayor índice de prevalencia.

Efectivamente, el 44% de las personas mayores de 65 años tiene sobrepeso, y un 12% es obesa. En el caso de la diabetes, el 26% padece esta patología, porcentaje que aumenta hasta un 42% en los mayores de 80 años. Por último, un 35% de la población mayor tiene colesterol. Según los expertos, en muchos casos estas enfermedades son susceptibles de mejora y control con cambios en los estilos de vida, que incluyen dieta y actividad física a través de un plan de educación nutricional.

Blasco ha anunciado que en breve se va a presentar el Manual de Nutrición para Residentes de la Tercera Edad, para el desarrollo de acciones que contribuyan a mejorar la calidad nutricional.