La Opinión MURCIA

PAÍS: España
PÁGINAS: 24
TARIFA: 1606 €
ÁREA: 391 CM² - 51%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 7761
E.G.M.: 48000
SECCIÓN: BUENOS DIAS

21 Junio, 2015

Comer sano, clave para que los mayores controlen sus enfermedades crónicas

▶ Los expertos recomiendan realizar tres comidas diarias, tomar sal y azúcar de forma moderada y reducir los fritos

E. P.

■ La Fundación Edad&Vida recuerda la necesidad de que las personas mayores sigan unos hábitos de vida saludables y se alimenten correctamente ya que, según defienden, pueden ayudarles a mejorar el control de sus enfermedades crónicas. Según defienden en su *Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores*, una dieta equilibrada reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoporosis, anemia y algunos tipos de cáncer. Y es que una dieta equilibrada reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoporosis, anemia y algunos tipos de cáncer.

En su estado nutricional influyen diferentes factores como la disminución de la actividad física, la pérdida de piezas dentarias, las alteraciones en los sentidos del gusto y el olfato, la reducción de la sensación de sed y de la capacidad digestiva o la toma de medicamentos.

Para compensarlo y conseguir una alimentación adecuada, aconsejan realizar tres comidas completas al día, cocinar los alimentos para hacerlos más apetecibles, moderar el consumo de sal y azúcar, reducir los fritos y el consumo de grasa, además de tomarse el tiempo necesario para comer y hacerlo en compañía.

Las frutas y verduras también sirven para hidratar el cuerpo. L. O.

Otro punto importante para una correcta alimentación es la hidratación, puesto que con la edad se deteriora la capacidad para conservar el agua del cuerpo. En concreto, disminuye la sensación de sed, puede haber dificultad para tragar líquidos y la capacidad del riñón para concentrar la orina es menor.

En este sentido, aconsejan tomar un mínimo de dos litros de líquidos al día, independientemente de que se tenga o no sensación de sed, y apuntan que el agua es la mejor bebida para conseguir una hidratación adecuada, aunque también ayudan a hidratarse las infusiones, caldos, zumos, refrescos, etc., y algunas frutas y verduras como el melón, la sandía, la naranja o el tomate.

Hábitos de vida saludables

Junto a estas recomendaciones, recuerdan que la dieta debe complementarse con otros hábitos de vida saludables como la actividad física, para lo que aconsejan realizar ejercicio aeróbico (caminar deprisa, correr, bailar, nadar, montar en bicicleta). Este tipo de actividad aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la temperatura corporal, contribuyendo al mantenimiento y a la mejora de la salud cardiovascular. Asimismo, las personas mayores podrán ver mejorada también su condición física con la puesta en práctica de ejercicios de potenciación muscular, flexibilidad y equilibrio, siguiendo siempre las indicaciones del médico o fisioterapeuta para saber el tipo, la intensidad y la duración de la actividad que más convenga a cada persona.

Una dieta equilibrada reduce el riesgo de tener accidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoporosis y anemia

La exposición solar es otra de las recomendaciones de la Fundación Edad&Vida (**www.edad-vida.org**), ya que sus niveles de vitamina D son con frecuencia bajos y aumenta el riesgo de osteoporosis, fracturas y caídas. Por ello, se recomienda tomar el sol de 10 a 15 minutos tres veces a la semana, especialmente sobre la piel de la cara, los brazos, la espalda o las piernas.