



Obra Social
Fundació "la Caixa"

www.laCaixa.es/ObraSocial



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

PAAS

Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

www.gencat.cat/salut



Fundació
Dieta Mediterrània

www.dietamediterranea.com

TALLER
ALIMENTACIÓ SALUDABLE
I ACTIVITAT FÍSICA
Manual per a la gent gran
VIURE MÉS I MILLOR

CRÈDITS

Editors: El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i la Fundació Dieta Mediterrània

Coordinació: Carmen Cabezas, Conxa Castells i Joan Castells

Autors: Anna Bach, Eulàlia Roure i Jaume Serra.

Assistent de coordinació: Marta Dotras

Col·laboració: Isabel Bertomeu, Judith Costa, Adriana García-Cano, Marta González, Blanca Raidó i Anna Trillas

Traducció: Secció de Planificació Lingüística del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

Fotografies:

Ramon Creus

Versus Gráficas, S.A.

Disseny Gràfic:

Versus Gráficas, S.A.

Amb la col·laboració: Fundació "la Caixa"

Dipòsit Legal: M-28245-2007

www.laCaixa.es/ObraSocial

www.gencat.cat/salut

www.dietamediterranea.com

introducció



En les darreres dècades, hem assistit a una millora del nivell de salut de la població amb un increment notable de l'esperança i de la qualitat de vida.

En el nostre estat de salut, hi intervenen diferents factors, a més de la genètica. Alguns d'ells, com ara **el sedentarisme, el tabac, la sobrealimentació i les dietes poc equilibrades**, etc. Estan relacionats amb un increment de diferents malalties cròniques (malalties del cor, diabetis, càncer, obesitat, etc.). És per això que cal prevenir-les des de jove però mai no és tard per incorporar noves conductes, accions o actituds en benefici de la salut.

Fer-se gran no vol dir emmalaltir. És un procés d'adaptació a una nova situació corporal que requereix una alimentació i un nivell d'activitat física adequats a aquesta nova etapa de la vida, tenint molt en compte que petits canvis mantinguts de l'estil de vida tenen grans efectes sobre la salut.

Per això, la Fundació “la Caixa”, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i la Fundació Dieta Mediterrània han impulsat la campanya “**Viure més i millor**” per tal que en els

esplais de gent gran s'imparteixin els tallers “d'alimentació saludable i activitat física” constituïts per a les tres sessions següents:

- a) **Repercussions del procés d'envelliment en l'alimentació.**
- b) **Com escollir, conservar i manipular els aliments.**
- c) **L'activitat física és una eina de salut a qualsevol edat.**

L'objectiu principal dels tallers és, per tant, proporcionar coneixements, habilitats i actituds positives per assolir una alimentació i un nivell d'activitat física saludables.

A més, fruit d'aquestes experiències i dels nous coneixements adquirits en els tallers, junt amb el seu gran bagatge, els participants podran assumir un **paper actiu com a “missatgers de salut” actuant de transmissors socials**. Així incidiran en la millora de l'estil de vida (alimentació i activitat física) propi i de les persones amb què es relacionen sovint (familiars, amics, veïns...).



Repercussions del procés d'envelliment en l'alimentació

apartat I

L'envelliment és un procés d'adaptació i no una malaltia

Envellir respon a unes pautes fisiològiques com són, per exemple, els canvis que apareixen durant la pubertat. Això vol dir que envellir no



hauria de ser una etapa de renúncies innecessàries, sinó d'adaptació a una nova situació.

Això vol dir que **la manera d'alimentar-se**, encara que ha de ser molt similar a la dels adults més joves, **necessitarà en molts casos unes determinades adaptacions** per aconseguir un millor rendiment des del punt de vista nutricional.

En primer lloc, cal considerar la quantitat total d'energia que una persona gran necessita cada dia, és a dir, el total de quilocalories que hauria d'ingerir a través dels aliments, per mantenir les seves funcions orgàniques i dur a terme les diferents activitats quotidianes (vestir-se, passejar, fer el dinar, etc.).

Menys despesa energètica, però menjant de tot

La majoria de persones grans gasten menys energia que quan eren joves; i els cal, per tant, menjar menys. Precisament per això, però, cal que la seva alimentació sigui més equilibrada que mai, **ja que han de seguir menjant de tot, encara que ho facin en menys quantitat**. Per dir-ho d'una manera senzilla i pràctica a la vega da, això vol dir que els cal menys “gasolina”

(energia), ja que el seu “motor” (metabolisme) en crema menys; però, alhora, l'organisme segueix necessitant elements essencials per funcionar correctament. Ens referim a les vitamines, el calci, el ferro, el magnesi, la fibra, etc.

Canvis corporals lligats a l'edat

Ja s'ha comentat que a mesura que ens fem grans, el cos va presentant una sèrie de canvis i adaptacions, alguns dels quals influeixen en la manera d'alimentar-se.

1. Canvis en la sensació de la gana

La quantitat total d'ingesta sol disminuir de manera progressiva amb l'edat, generalment a causa de una disminució de la **sensació de gana que fa que es mengi menys**. Això pot fer que aparegui un patró d'ingestes irregulars que afavoreixin una ingesta de nutrients insuficient (proteïnes, hidrats de carboni, vitamines, etc.) amb la corresponent repercussió sobre l'estat de salut.

2. Alteracions en la sensació de set

Amb l'edat, els mecanismes que informen sobre la sensació de set es tornen menys eficaços, la qual cosa implica que, encara que el cos necessiti aigua, els senyals que informen d'aquesta situació no ho facin amb la rapidesa necessària. Això afavoreix que es puguin produir situacions de **deshidratació amb més facilitat** que en edats més joves.



3. Alteracions en el sentit del gust

En la gent gran hi ha una certa disminució del nombre de papil·les gustatives, per la qual cosa **es perceben amb menys intensitat els sabors bàsics** dels aliments (dolç, salat, àcid i amarg). Per compensar-ho s'incrementen les quantitats de **sal i sucre** en els àpats, lo que facilita així **un abús gens recomanable** d'aquestes substàncies.

A més, cal tenir en compte que altres sentits, com ara la **vista i l'olfacte**, **poden presentar també algunes limitacions**: es percep pitjor tota una sèrie d'estímuls visuals i aromàtics intensament relacionats amb l'apetència per diferents aliments i per determinades preparacions culinàries. Així mateix, aquests aspectes són molt importants per estimular la gana.



4. Les modificacions en la dentició

Els problemes bucal i dentals poden comprometre la capacitat de mastegar i disminuir, d'aquesta manera, la variabilitat alimentària, ja que serà molt difícil, sinó impossible, mastegar determinades consistències. Cal tenir en compte que en el cas de pròtesis dentals hi hagi una bona adaptació, ja que possibles desajustos poden dificultar la masticació.



5. Alteracions en la motricitat

Tremolors o gestos imprecisos junt amb menys força muscular **diffículten la preparació i la ingesta dels aliments.**



6. Alteracions intestinals

Amb l'edat no es produeixen grans alteracions intestinals. No obstant, **alguns nutrients, com ara el calci, poden veure disminuïda la seva capacitat de ser absorbits** a través de la paret de l'intestí. A més, solen produir-se disminucions en la quantitat i la fluïdesa de la saliva que, si coincideixen amb alteracions dentals, poden dificultar bastant la ingesta d'aliments. Les fibres musculars que activen els moviments del tub digestiu des de l'estómac fins als budells també perden una mica la capacitat de contracció, i el trànsit dels aliments es veu moderat, la qual cosa afavoreix l'aparició d'estrenyiment.

Canvis de l'entorn

1. Factors de tipus psicològic

Determinades situacions familiars (viduïtat, aïllament social, etc.) predisposen a una malnutrició, ja que disminueix la motivació pel menjar.

És molt convenient menjar acompanyat sempre que es pugui, i mantenir l'objectiu de gaudir amb el menjar.



2. La disminució dels ingressos

Sovint la gent gran veu disminuït el seu poder adquisitiu, per la qual cosa la possibilitat de menjar determinats aliments més cars disminueix. **Menjar bé i de manera equilibrada no vol dir haver de gastar molts diners.** Es pot menjar d'una manera saludable sense necessitat de fer grans despeses econòmiques.

La disminució de l'activitat física regular

A l'envellí, solem disminuir el temps dedicat a l'activitat física. És molt important mantenir uns mínims d'activitat, fonamentalment a través de les activitats quotidianes (comprar, passejar el gos, etc.), ja que d'aquesta manera es gasta una mica més d'energia que ajuda a mantenir la gana, i també manté a la persona activa socialment, ja que, en sortir per fer aquestes activitats, manté el contacte amb l'entorn.

Sempre que sigui possible, **caldria mantenir una activitat física més activa**, o fins i tot esportiva quan sigui possible, **sempre adaptada a les possibilitats de cadascú.**





Com escollir, conservar i manipular els aliments

apartat II

Com escollir, conservar i manipular els aliments

Una bona alimentació no pot garantir-nos la salut, però sent adequada i variada junt amb un estil de vida correcte augmenta la qualitat d'aquesta i, a més, pot contribuir a prevenir i tractar diferents malalties.

Així doncs, una alimentació equilibrada és bàsica per:

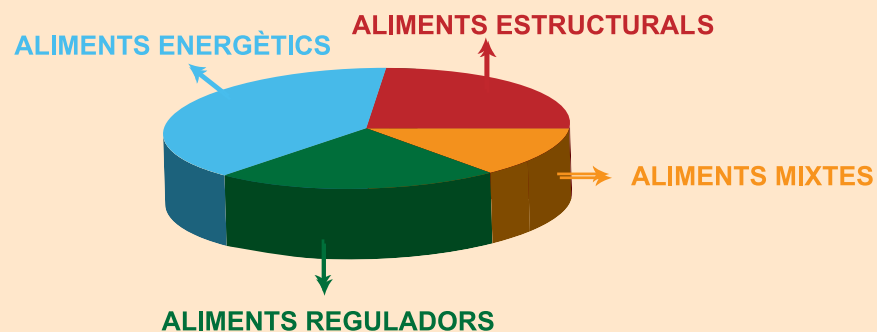
- Obtenir energia suficient per dur a terme les nostres tasques diàries.
- Garantir una bona salut i habilitats mentals.
- Prevenir malalties.
- Recuperar-se d'una malaltia, accident o cirurgia.
- Millorar la qualitat de vida, la mobilitat, la funcionalitat i l'autonomia tant en la vida quotidiana com davant la presència de malalties cròniques.



Els aliments, segons la funció que desenvolupin, es poden classificar en quatre categories:

- **Aliments energètics:** tots els aliments ens aporten un cert grau d'energia, però anomenem aliments energètics els que contenen una gran proporció de greixos o hidrats de carboni en la seva composició. Ens aporten l'energia necessària per realitzar les funcions vitals.
- **Aliments estructurals:** són majoritàriament els aliments formats per una bona proporció de proteïnes, i intervenen en el creixement i en la reparació dels teixits danyats.
- **Aliments reguladors:** són els que ajuden a regular les reaccions bioquímiques de l'organisme i ajuden al bon funcionament del cos.
- **Aliments mixtos:** són els aliments que poden exercir més d'una funció en l'organisme, com ara subministrar energia, nutrients estructurals o constructors, i altres nutrients que ajuden a regular el metabolisme.

RODA DELS ALIMENTS

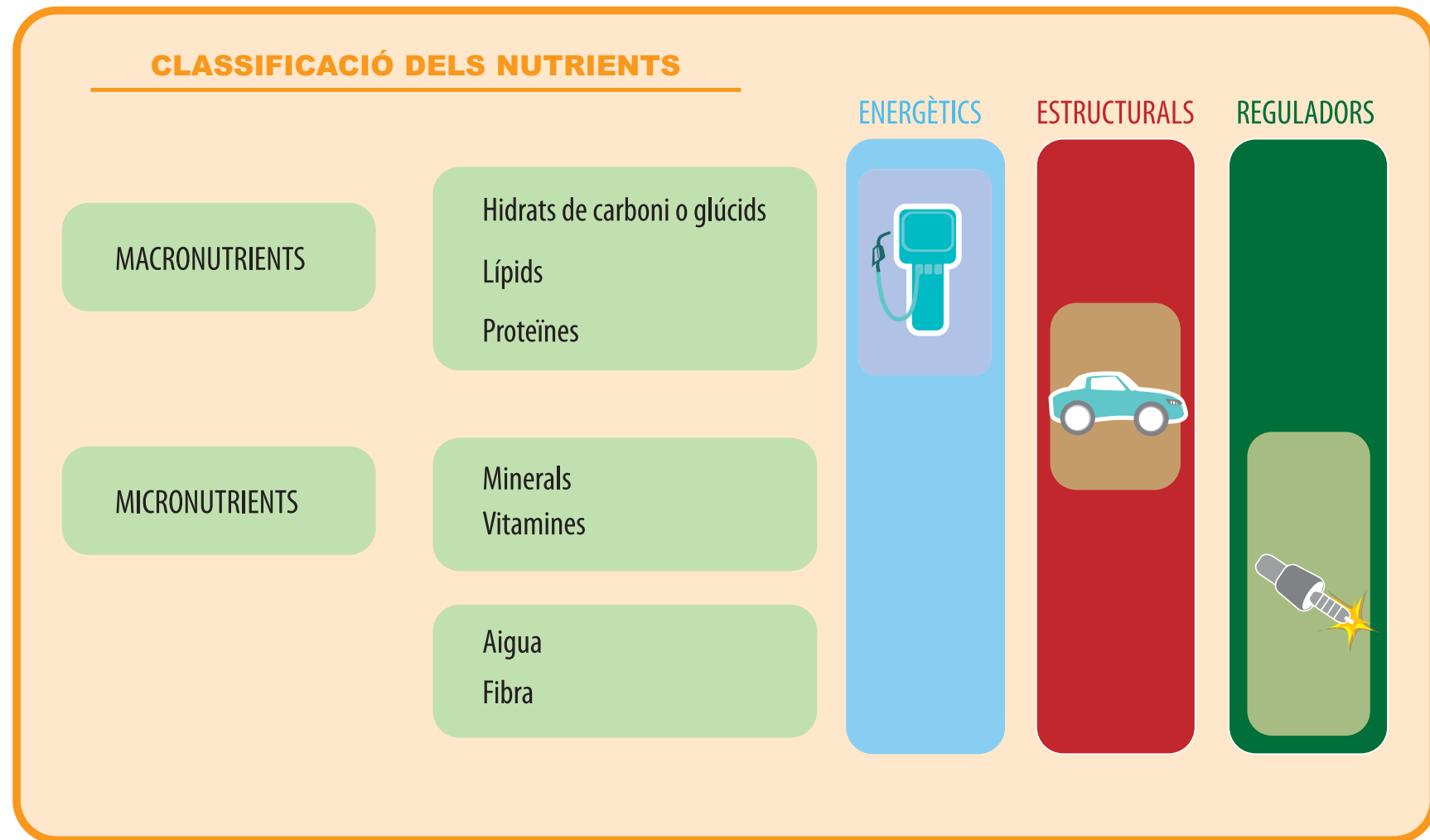


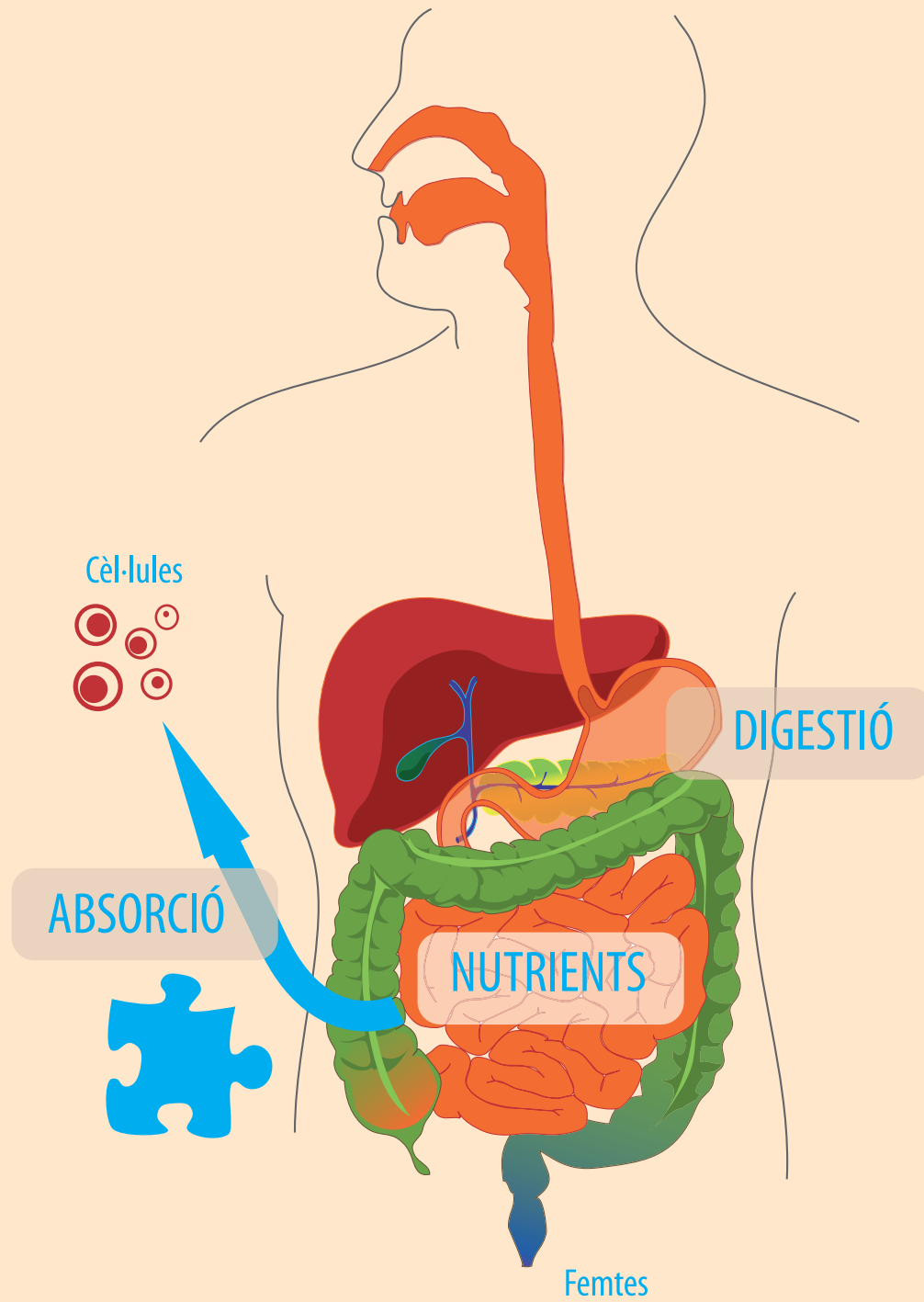
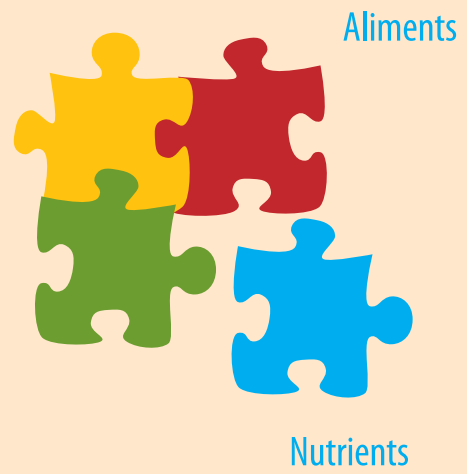
RODA DELS ALIMENTS



Els aliments, després d'ingerir-se, arriben a l'aparell digestiu, on es descomponen en nutrients. Aquests, una vegada a l'intestí, s'absorbeixen, passen a la

sang, i es distribueixen per totes les cèl·lules, en què desenvoluparan les tres funcions següents: energètica, estructural i reguladora.





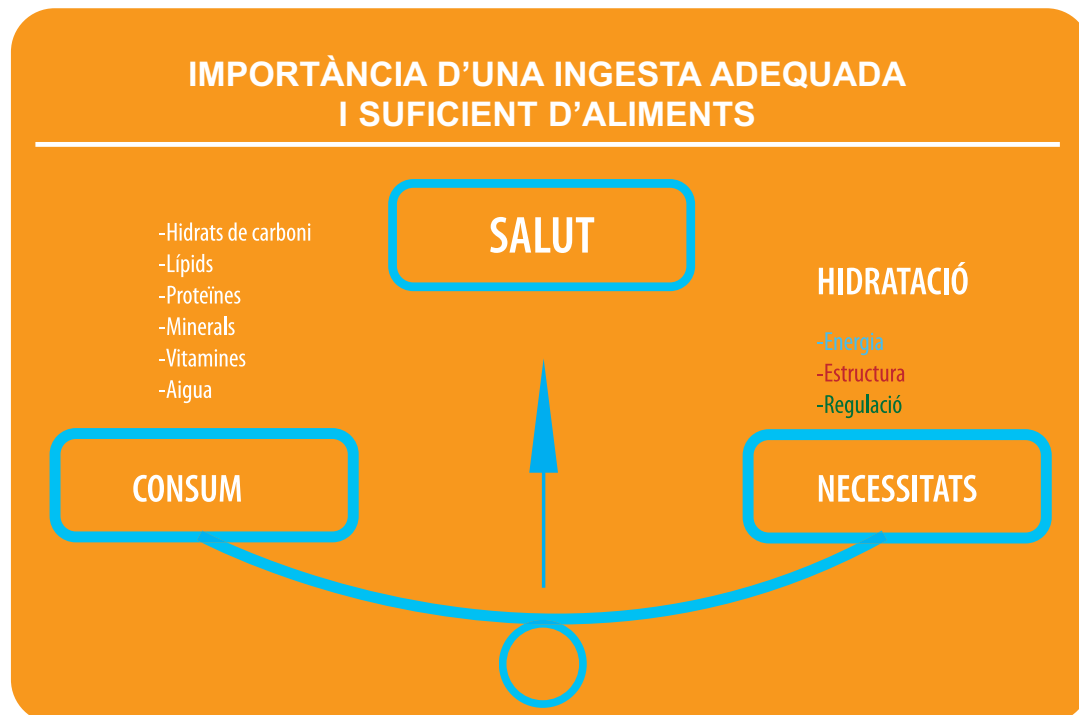


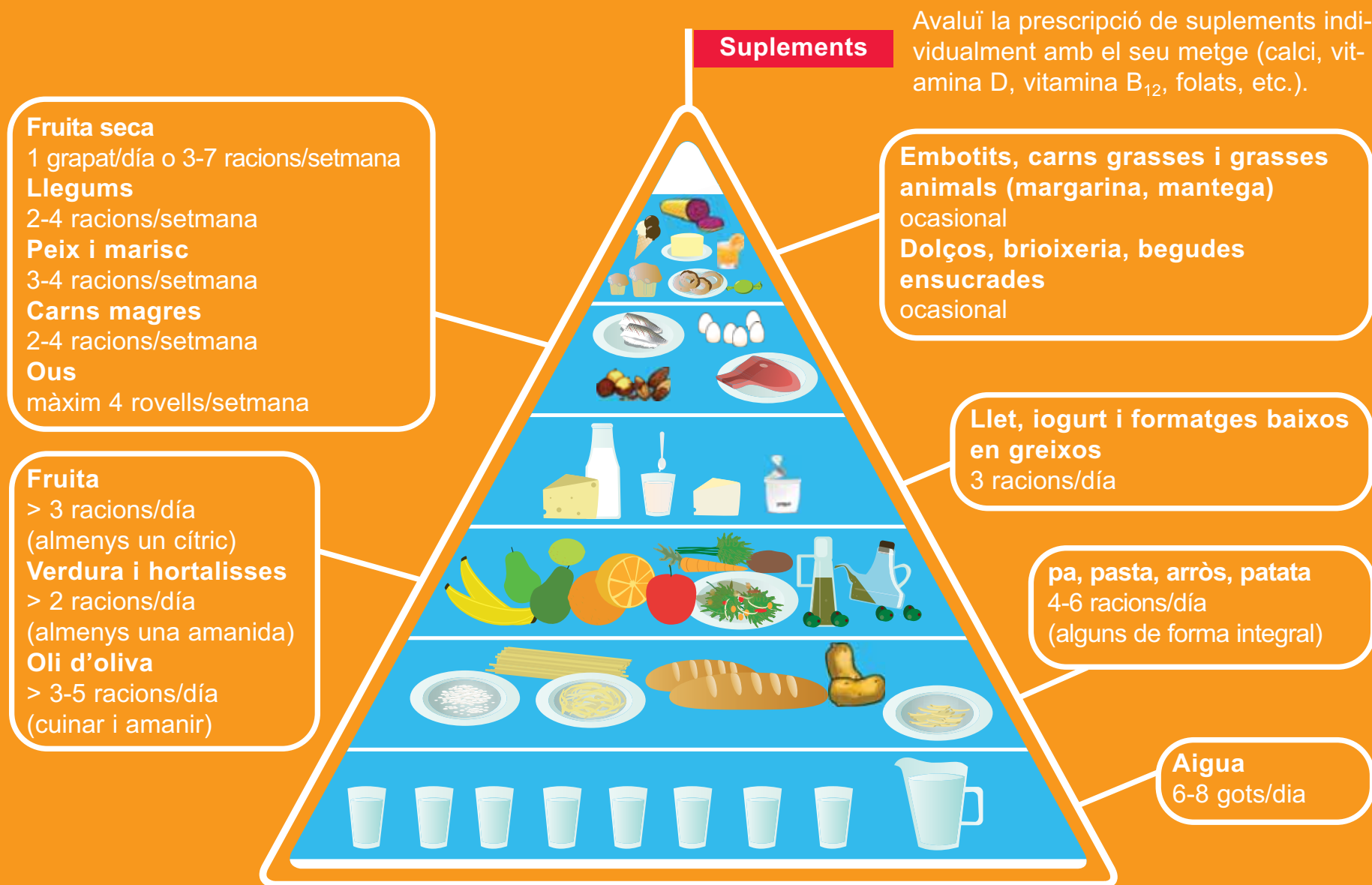
Per tant, els aliments estan formats per nutrients, com si aquests fossin les peces d'un trencaclosques en diferents proporcions, tal com es pot comprovar en l'exemple següent:

L'**alimentació equilibrada** és aquella que, a més de **ser variada**, **ens aporta les quantitats adequades de nutrients i d'energia segons les característiques individuals**: l'edat, el sexe, l'exercici físic, el pes, la talla, la presència o l'absència de malaltia, etc. Per tant, els requeriments d'energia i de nutrients es van modificant amb l'edat. Més endavant ja veurem quines són les necessitats específiques a la tercera edat.

Així doncs, es important que la dieta sigui variada (que inclogui tots els grups d'aliments), ja que serà més fàcil cobrir els requeriments de nutrients, especialment de minerals i vitamines. La piràmide de l'alimentació saludable per a persones de més de setanta anys representa les proporcions adequades que s'aconsella que aportin els diferents grups d'aliments durant la setmana.

ALIMENTS	NUTRIENTS	FUNCIÓ PRINCIPAL
Peix	Proteïnes Fòsfor Iode (peix de mar) Vitamines Greixos saludables	Estructural
Oli d'oliva	Greixos saludables Vitamina E	Energètica
Pastanaga	Fibra Vitamina A	Reguladora



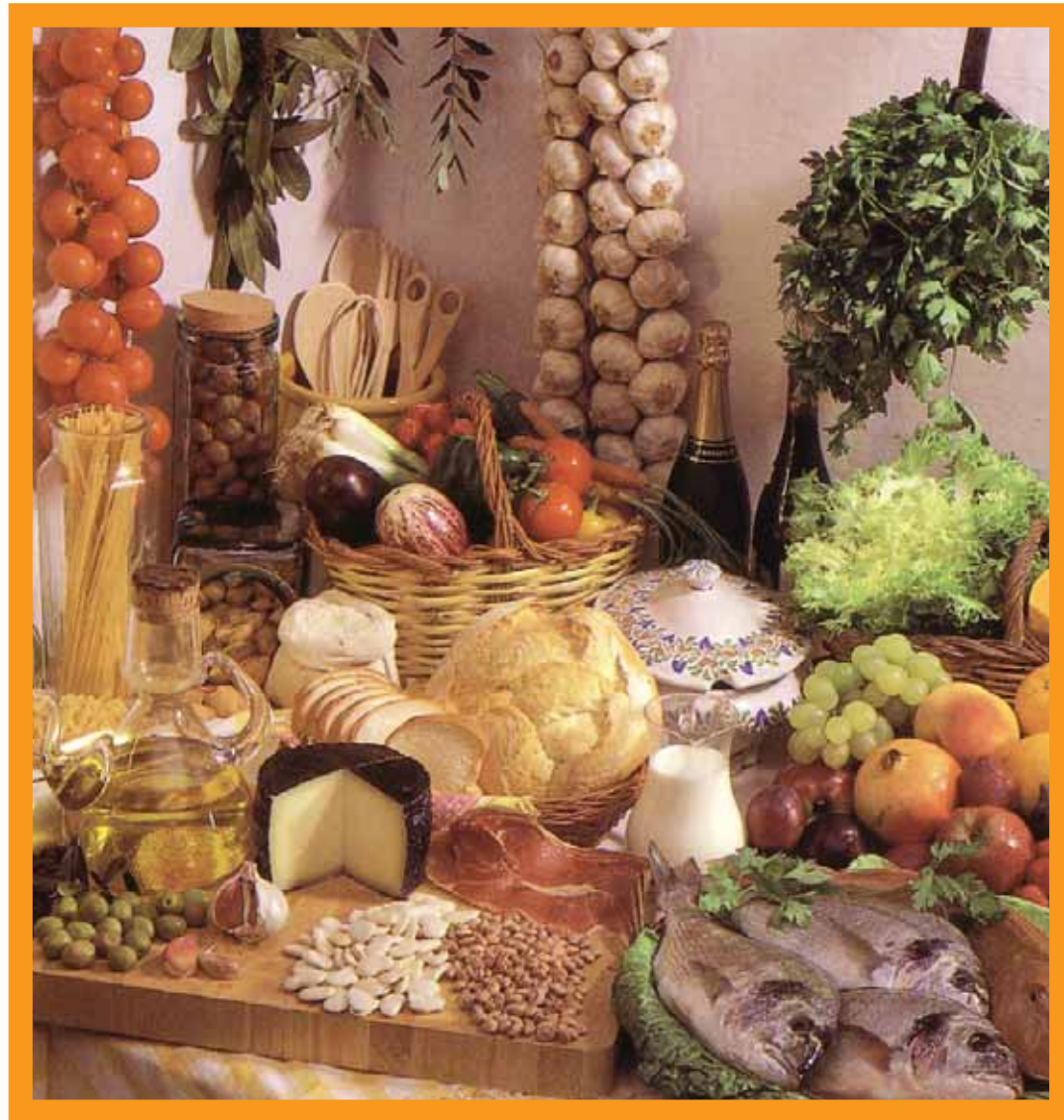


Nota del gràfic: Piràmide de l'alimentació per a persones de més de setanta anys, adaptada de la piràmide d'alimentació saludable SENC 2004. Vegeu l'explicació i l'exemple de racions a l'annex I.

L'alimentació mediterrània

La recuperació del nostre model alimentari, l'alimentació mediterrània, també és un element clau de la longevitat saludable. El fonament d'aquesta alimentació rau en el fet d'oferir varietat, estacionalitat, múltiples sabors, colors i moderació en les racions.

L'alimentació mediterrània es caracteritza per ser una dieta rica en hidrats de carboni complexos i en fibra, en greixos saludables que provenen de l'oli d'oliva, la fruita seca i el peix, i per les proporcions equilibrades dels nutrients principals (cereals i vegetals com a base dels plats, i les carns o peix en petites proporcions com a acompanyaments) i per la riquesa en vitamines i minerals que contenen les seves receptes, gràcies a la utilització de verdures i fruita del temps, herbes aromàtiques i condiments. Per contra, es caracteritza per un baix consum de carn vermella i, per tant, de greixos saturats i de colesterol, però no obstant això, amb un consum proteic suficient mitjançant peix, llegums, cereals, pollastre, conill, etc.



Aquest antic model alimentari està considerat pels experts com un dels més saludables del món. Com a resultat de molts anys d'estudi, es pot afirmar que, a més, aquest model d'alimentació prevé algunes malalties com ara problemes de cor i artèries, diabetis, càncer, etc. I a més, l'alimentació saludable que ens proporciona l'alimentació mediterrània és **perfectament compatible amb el plaer de degustar saborosos plats**.

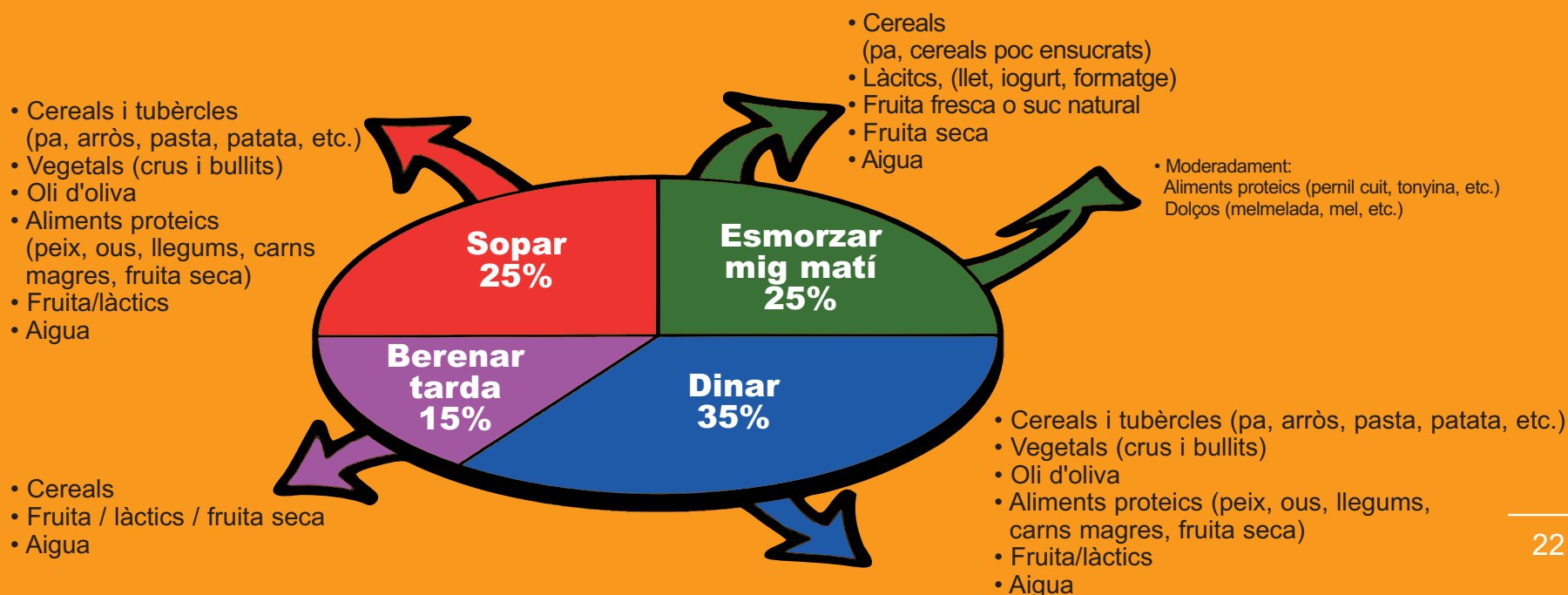
L'alimentació diària

És millor **repartir la ingesta diària en quatre o cinc àpats** que no pas concentrar-la en dos o tres, per tal

d'anar proporcionant al cos la quantitat adequada de "combustible" de manera progressiva, sense saturar-lo. Si tenim poca gana, es recomana menjar **petites quantitats més vegades**.

La taula de l'alimentació ens ensenya com repartir durant el dia els àpats i en quines proporcions, així com els grups d'aliments més adequats per a cada moment del dia.

El sopar hauria de ser més lleuger que el dinar, ja que durant la nit descensem, la despesa d'energia és molt més baixa i les digestions solen ser més difícils, cosa que pot afectar la qualitat del son.



Consells alimentaris

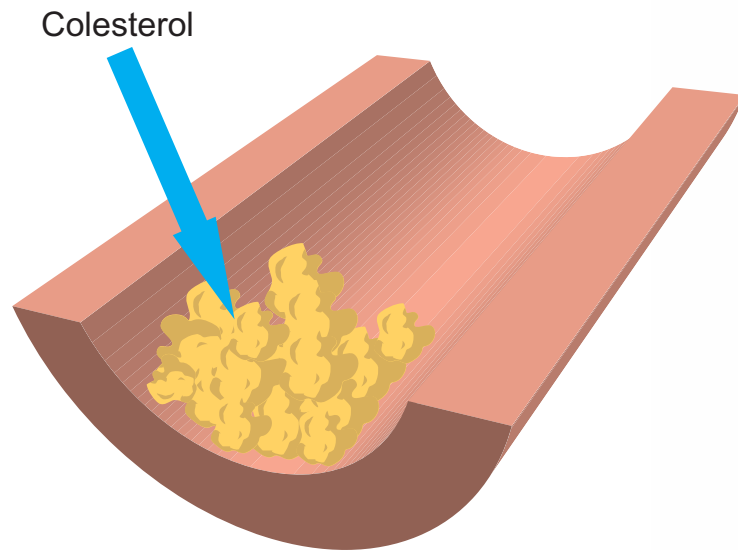
En general, es considera que les necessitats i les recomanacions nutricionals per a la tercera edat que gaudeixen de bona salut es modifiquen poc amb relació a les recomanacions per als adults sans. Tot i així, **necessiten menys quantitat de calories que la resta de la població i els cal més quantitat d'alguns nutrients fonamentals, com ara calci, vitamina D i proteïnes, que en altres edats.** A més, es troben en una etapa de la vida en què l'alimentació té un paper importantíssim i en què mai no es pot baixar la guàrdia, perquè en poc temps es pot donar una situació de desnutrició.

Tenint en compte això, li recomanem seguir els consells alimentaris següents:

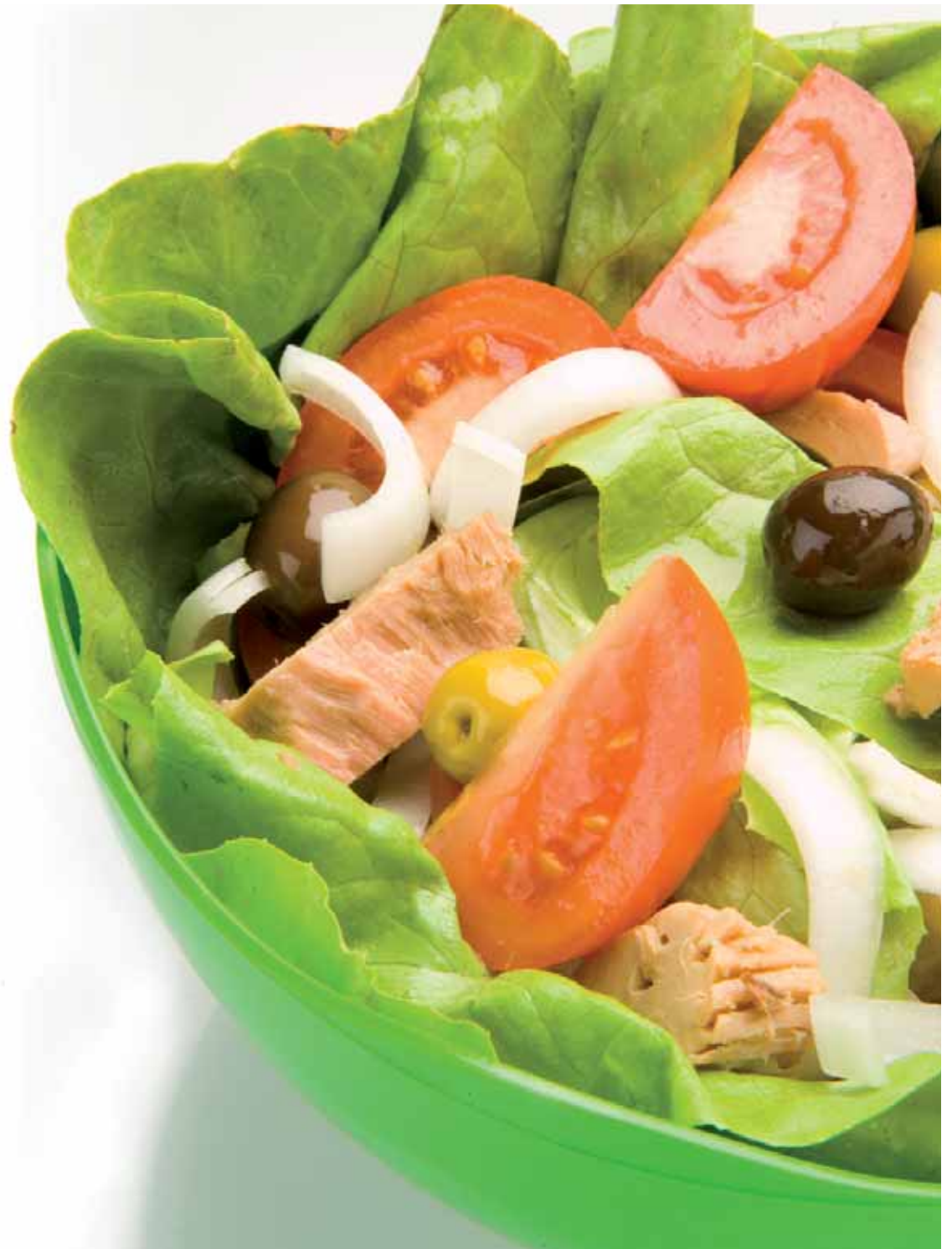


1. Assegureu-vos el **consum suficient de proteïnes** en l'alimentació (2 racions/dia d'aliments proteics: carns magres, aus, peix, llegums, fruita seca o ous); **i encara més si heu tingut algun problema de salut darrerament**, com ara una infecció, fractura o operació. Recordeu que les proteïnes són aliments estructurals o constructors que tenen la funció de reparar les estructures danyades durant una cirurgia o una infecció.





2. Reduïu de la vostra dieta els greixos saturats que, en excés, obstrueixen les nostres artèries i afecten el cor. Cal, doncs, moderar el consum de carns amb greix visible, embotits, formatges i llet sencera, i **donar prioritat als làctics semidesnatats o desnatats i a les carns magres**. Les carns més grasses són sobretot les vermelles (vedella, xai, cabrit, etc.), i les més magres les carns blanques (pollastre, gall d'indi, conill, etc.), que són més aconsellables per al dia a dia. Tot i això, el percentatge de grassa de les carns també dependrà de la part de l'animal en qüestió, del tipus de tall. Per exemple, la vedella és una carn grassa, però la part del filet és bastant magra.





3. Recorreu als plats tradicionals com els estofats, o els potatges a base de llegums i verdures, a vegades acompanyats amb peix i, en menys proporció, les carns i els embotits.





4. Consumiu greixos bons per al cor:

- El **peix** gras (salmó, verat, sorell, sardines, etc.) que ens aporta àcids grassos omega-3.
- Un grapat de **fruita seca** al dia també ens ajuda a mantenir el cor a ratlla.
- Entre els greixos vegetals, l'**oli d'oliva** és la millor opció tant per cuinar com per amanir.



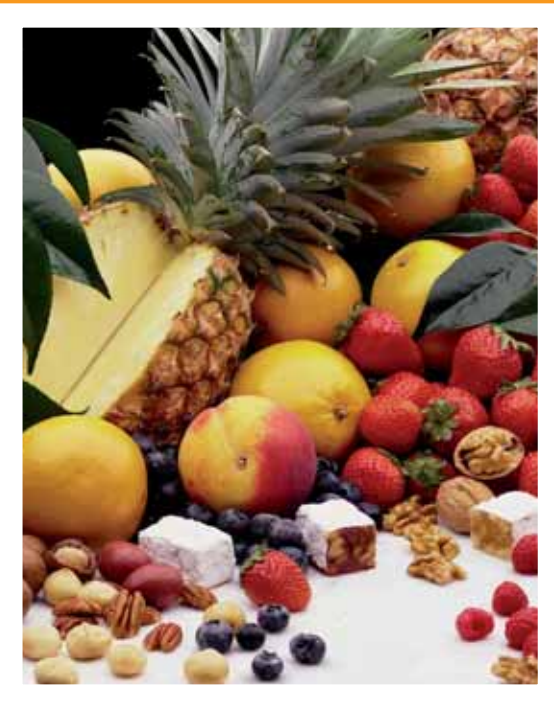
5. Evitar el consum excessiu de **mantega i llard**, que són rics en greixos saturats, així com **les margarines i la brioxeria (bolleria industrial)**, que són riques en greixos hidrogenats que són habituals. També cal moderar el consum de productes que contenen en la seva composició **greixos vegetals com ara els olis de palma i de coco**.



6. Com més varietat hi hagi a la taula, més probabilitat hi ha d'obtenir l'equilibri en l'alimentació. Triar els **aliments més nutritius** (rics en proteïnes, vitamines, minerals i fibra) i **evitar la monotonia** en són la clau.



7. Consumir fibra queda garantit si es menja diàriament aliments com ara fruites, verdures, llegums, cereals integrals i fruita seca. La fibra és molt beneficiosa, perquè ens neteja l'intestí com una escombra i **ens pot ajudar a prevenir el restrenyiment i diverses malalties.**



8. Per mantenir els ossos forts, cal consumir prou **calci** i **vitamina D**. La millor manera de cobrir les necessitats de calci és **consumir làctics baixos en greix diàriament. Practicat activitat física**, com ara caminar **a l'aire lliure**, ens permet sintetitzar vitamina D gràcies a l'acció dels raigs ultraviolats, a més de molts altres beneficis per a la salut.





9. Beure aigua en intervals regulars encara que no tingueu set, és tant important com menjar bé, sobretot quan feu exercici. Es recomanen consumir **de 6 a 8 gots d'aigua al dia** (1,5-2 litres diaris). Us aconsellem que col·loqueu l'ampolla d'aigua a la vista! També es poden consumir **líquids en forma d'infusions, caldos magres i sopes, i sucs naturals**.

10. S'ha de menjar lentament, mastegant bé els aliments, i donar el temps necessari per menjar l'àpat (mínim 20-30 minuts). Menjar pot ser un plaer molt gran, i molt millor encara si és en companyia!



11. Modereu* el consum de **sucre i d'aliments rics en sucre** (pastissos, gelats, dolços, begudes ensucrades...), ja que ens atipen i **impedeixen que es mengin aliments saludables i més nutritius**.

12. Modereu* el consum de **sal i aliments salats** (la majoria de plats preparats). S'aconsella no afegir sal abans de provar els plats. És convenient utilitzar poca sal en cuinar i no deixar el saler a la taula, **sobretot si teniu problemes d'hipertensió arterial**. Hi ha molts aliments alternatius que ens poden ajudar a ressaltar el sabor dels plats: llimona, farigola, pebre, clau, ceba, all, etc.



13. Si preneu habitualment vi, cava, cervesa (amb alcohol) cal limitar-ne el consum a 1 o 2 gots diaris. L'abús d'alcohol ens treu les ganes de menjar d'altres aliments, fa treballar molt el fetge, pot interaccionar amb molts medicaments i pot perjudicar la memòria! És millor, evitar les begudes destil·lades o d'una graduació alcohòlica elevada, atès que tenen un interès nutricional mínim.



14. Si tenim una alimentació insuficient o patim una malaltia crònica, seria necessari **consultar el metge** sobre la necessitat de consumir **suplements**, com per exemple la vitamina B12, folats, calci, ferro, etc.

* Moderar no vol dir que no se'n pugui prendre, sinó que s'ha d'anar especialment en compte.

No hem d'oblidar sortir a **comprar amb la llista de la compra**. Així mateix, no és convenient anar-hi amb una certa sensació de gana, ja que s'incrementa la possibilitat de comprar alguns productes innecessaris.



- Aprofita els productes **locals, frescos i de temporada**. Solen ser de millor qualitat, sabor i preu.



Conservació

- Per mantenir la cadena del fred, és convenient carregar **al carret d'anar a comprar primer els aliments secs, després els frescos** com les fruites, verdures i làctics, i, **finalment, els aliments congelats**. Es recomana l'ús de la bossa tèrmica per desplaçar els congelats del supermercat a casa.



- **Alguns bacteris es multipliquen molt ràpidament si el menjar es conserva a temperatura ambient.** Per sota de 5 °C (nevera) i per sobre dels 65 °C (quan cuinem o reescalfem) el creixement de bacteris es retarda o s'atura. Això és degut al fet que el fred alenteix o atura el desenvolupament de bacteris i la calor destrueix certs microorganismes.

Temps de conservació dels aliments en el frigorífic

- **1 dia:** peix fresc i carn picada.
- **De 2 a 3 dies:** carn cuita i crua, i peix cuit.
- **De 3 a 4 dies:** llet pasteuritzada o llet esterilitzada prèviament oberta, verdures cuites, i postres casolans.
- **De 4 a 5 dies:** verdures crues i conserves obertes.
- **Fins 5 dies:** plats cuinats.
- **De 2 a 3 setmanes:** ous

- **Dins del frigorífic** és important que col·loquem **cada aliment fresc en una zona específica** i ben separats. Tractem sempre que els productes crus d'origen animal es trobin al prestatge inferior, ja que en les zones inferiors és on hi ha una temperatura més baixa i, per tant, els aliments es conserven més:



A la porta

begudes o aliments que es consumeixin en menys de 3 o 4 dies, com la llet o els suc de fruites.

A la part superior

productes làctics (iogurt, formatge, natilles) i ous.

A la part central

aliments cuinats (restes d'àpats, etc.), embotits, maionesa, productes en descongelaçió (d'origen vegetal).

A la part inferior

aliments crus (carn, aus i peix) separats correctament, productes d'origen animal en descongelaçió.

Als calaixos inferiors:

verdures, hortalisses i fruites.

S'ha d'esmentar que avui en dia no totes les neveres funcionen igual, per lo tan, les zones específiques poden variar si la nevera té, per exemple, una zona zero per guardar aquells aliments més sensibles com la carn i el peix.

Manipulació i cuina

- **La higiene** en la manipulació dels aliments és **essencial**. Cal rentar-se les mans sempre, abans d'anar al lavabo i després, i mantenir **netes les superfícies i els estris de treball** a la cuina.



- Per descongelar els aliments podem utilitzar el forn de microones o el frigorífic, però **no hem de descongelar mai els aliments a temperatura ambient. Del congelador han d'anar al frigorífic.**

- **S'ha d'evitar el contacte entre aliments crus i cuinats** (a la nevera, a través dels estris de cuina, etc.), per impedir que els bacteris dels aliments crus contaminin els aliments cuinats.



- Consumiu els aliments després de cuinar-los o conservar-los calents (a més de 60 °C) o refrigereu-los al més aviat possible, **no els mantingueu més de dues hores a temperatura ambient.**



- És més saludable cuinar les carns a la planxa, el rostit i el forn, perquè així no es necessita utilitzar greixos o bé s'utilitzen en menys quantitat que en altres preparacions.

- Com més cuinem les carns, els ous, les aus i els peixos, menys risc hi haurà d'ingerir **bacteris** que ens causin una intoxicació alimentària. S'aconsella cuinar i reescalfar bé els aliments prèviament cuinats. Això no obstant, cal tenir en compte que cada vegada que **reescalfem**, es **poden perdre nutrients** com ara vitamines, minerals, etc. i, a més, es **multiplika el perill d'intoxicació alimentària**.





- La calor de la cocció destrueix moltes de les vitamines de les **verdures**; per això, és convenient **cuinar-les amb el mínim d'aigua i consumir, com a mínim, una ració d'amanida al dia**. Les tècniques com ara el **vapor**, el **bany maria** o el **forn** són una bona manera de cuinar-les per conservar tant els minerals i les vitamines com el sabor de les verdures.



- Ingeriu **líquid, sucs o caldos dels aliments cuinats, per aprofitar al màxim les vitamines i minerals** dels aliments. Per exemple, podeu fer una sopa a partir de l'aigua amb què heu bullit prèviament verdures.
- Per obtenir un **fregit més saludable** hem d'utilitzar oli d'**oliva abundant**, introduir l'aliment quan l'oli estigui **ben calent, però no deixar que fumegi**, ja que el cremarem. I finalment, col·locarem l'aliment sobre un paper absorbent abans de servir-lo al plat.

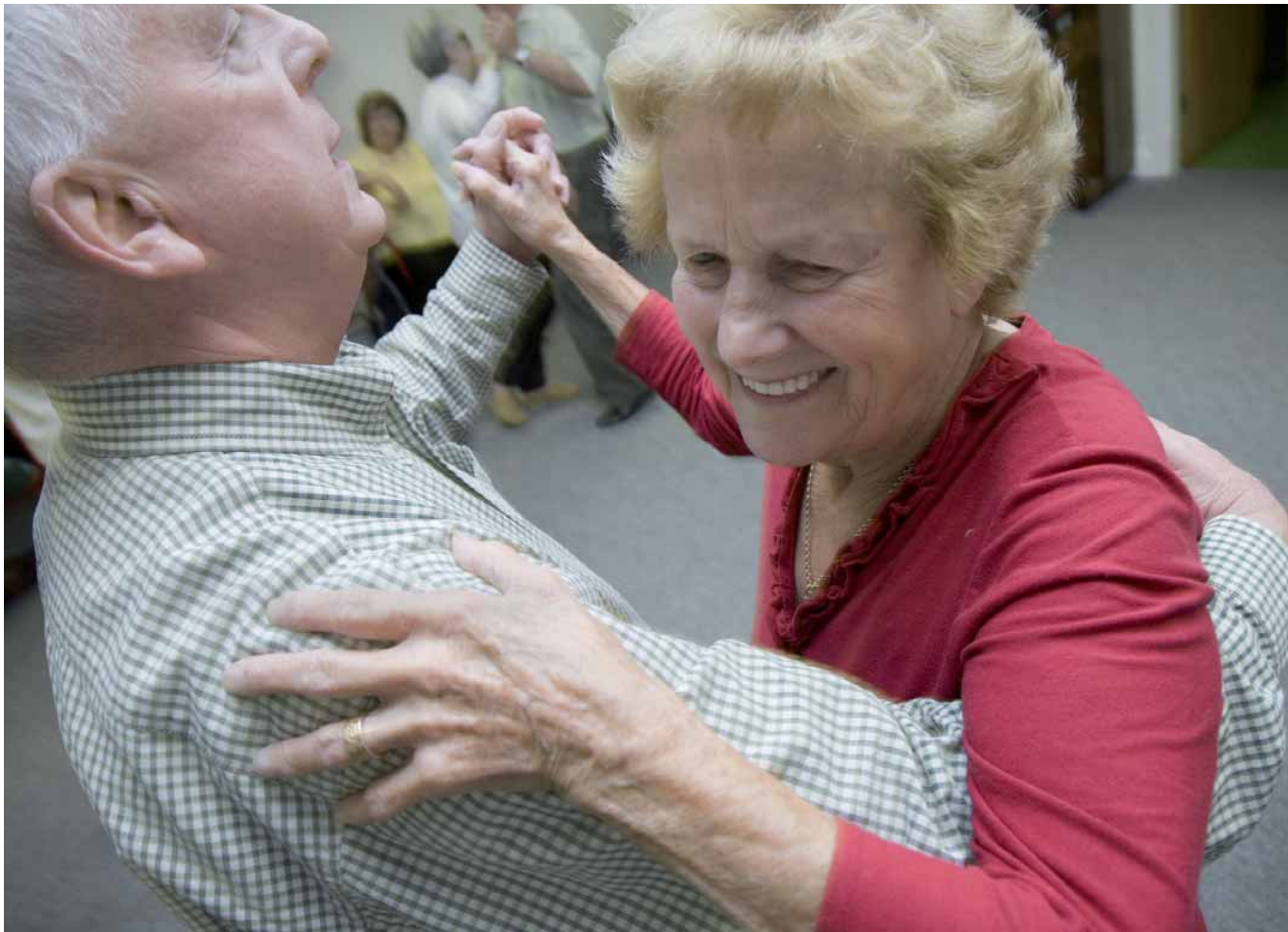


- Els àpats diaris han de ser senzills i fàcils de preparar, i també cal tenir cura de la presentació dels plats, ja que es diu que la majoria de la gent menja per la vista.
- No és convenient barrejar diferents tipus d'olis i tampoc reutilitzar moltes vegades l'oli del fregit (unes cinc vegades màxim) que prèviament hem d'haver filtrat.



- Si hi ha problemes de masticació, tingueu en compte la consistència d'alguns aliments. Triar preparacions toves, com ara purés de verdures, sopes cremoses, ous, peixos, làctics, pasta, arròs, carn picada, pastes, vegetals bullits, fruites toves, etc.

Totes les consideracions que figuren en el Manual són vàlides per a la totalitat de la gent gran sana, però en cas de patir certes patologies és imprescindible consultar el seu metge.



**L'activitat
física és una
eina de salut a
qualsevol edat**

apartat III



Cal tenir molt present que el pas dels anys és un procés natural que no ha de determinar més limitacions de les necessàries. Fer-se gran no és emmalaltir i, per tant, no es justificable aplicar l'edat cronològica com a criteri discriminatori o excloent, quan es tracta de les problemàtiques específiques de la gent gran.



Donar suport en el procés d'envelliment eixamplant la vida, i no només allargant-la, vol dir viure el pas dels anys de manera satisfactòria, concepte oposat a la clàssica idea que l'edat cronològica determina inevitablement unes limitacions i mancances irreversibles.

Amb el pas del temps el cos es va transformant de manera que es poden notar un seguit de modificacions que caracteritzen el procés d'envelliment com, per exemple, la disminució de la flexibilitat, l'elasticitat, la força muscular, la tolerància a la calor, la densitat mineral òssia i cartilaginosa, la massa muscular magra (és a dir, de la part del cos lliure de greix), la flexibilitat dels vasos sanguinis, la tolerància a la glucosa, la freqüència cardíaca màxima i la capacitat total d'esforç; i també l'augment de la pressió arterial, en repòs i durant l'exercici, del volum d'aire que queda als pulmons després de fer una expiració forçada, del temps necessari per reaccionar, del percentatge de greix corporal i del temps necessari per recuperar-se.

Això no obstant, les persones grans que es mantenen actives físicament aconsegueixen alentir, i fins i tot arribar a invertir, molts dels efectes de l'edat, la qual cosa repercuteix favorablement tant en la persona com en la societat. Un estil de vida actiu en edats avançades ajuda a mantenir nivells relativament alts de funcionament en tots els àmbits i sistemes.



Aspectes fonamentals de l'activitat física i la salut

L'alimentació i l'activitat física influeixen la salut conjuntament i per separat. Les dietes poc equilibrades i la inactivitat física afecten la salut a través de múltiples mecanismes i sovint hi interactuen. A més, l'activitat física té efectes sobre la salut que són independents de l'alimentació, i l'alimentació incorrecta, per ella mateixa, presenta riscos significatius per a la salut.

Taula 1. Conceptes bàsics

Activitat física	S'entén per activitat física qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que té com a resultat una despesa energètica que s'afegeix a la del metabolisme basal.
Exercici físic	Es parla d'exercici físic quan l'activitat és planificada, estructurada i repetitiva i té per objectiu la millora o el manteniment d'un o més dels components de la forma física. Pràcticament totes les activitats de condicionament físic i la majoria d'esports es consideren exercici físic.
Forma física	La forma física és un conjunt de característiques que les persones posseeixen o desenvolupen en relació amb la capacitat de dur a terme activitat física. Es pot definir com la capacitat de fer les activitats de la vida diària (AVD) amb vigor i diligència, sense cansament excessiu i amb energia suficient com per gaudir de les activitats de temps lliure i fer front a les emergències eventuais.

Per què és bo fer exercici?

- Per mantenir la **capacitat de fer coses**
- Per **reduir el risc** de patir problemes del **cor**
- Per **alentir la progressió de les malalties cròniques**
- Per promoure el **benestar psicològic**
- Per **facilitar les relacions socials**



Beneficis de l'activitat física

L'exercici físic és la medicina més barata, amb més indicacions i amb menys efectes secundaris però requereix, igual que els tractaments farmacològics, un compliment terapèutic per part de les persones que fan exercici i un control per part del professional sanitari.

Els científics han observat que, en general, les persones grans que augmenten el seu nivell d'activitat física estan més sanes i se senten millor. De fet, l'exercici és bo per a la salut de persones de qualsevol edat i condició, i fer de l'exercici una part de la rutina diària té un impacte positiu en la nostra qualitat de vida a mesura que ens fem grans.

1. Beneficis físics. La capacitat del cos per sanar normalment disminueix amb l'edat. De totes maneres, l'exercici serveix per alentir aquest procés, la gent gran que fa exercici accelera la seva capacitat de cicatrització en un 25% respecte als sedentaris. L'exercici millora l'equilibri, la coordinació i l'agilitat, ajuda a prevenir les caigudes i disminueix el risc d'aparició de malalties cròniques.





2. Beneficis psicosocials. Les persones madures, prèviament sedentàries, que incorporen exercici físic en el seu estil de vida no només milloren el seu estat físic sinó que també experimenten un major benestar psicològic i milloren notablement la seva autoestima i la seguretat en elles mateixes. L'activitat física regular també redueix el risc d'aïllament i solitud, augmenta la capacitat de romandre independent i autònom, i augmenta la creativitat.



3. Beneficis per a la societat. Fer exercici físic redueix la demanda de serveis socials i de salut, dóna una imatge més positiva de la gent gran i de la seva importància per a la comunitat, i augmenta la seva contribució a la societat i l'economia.



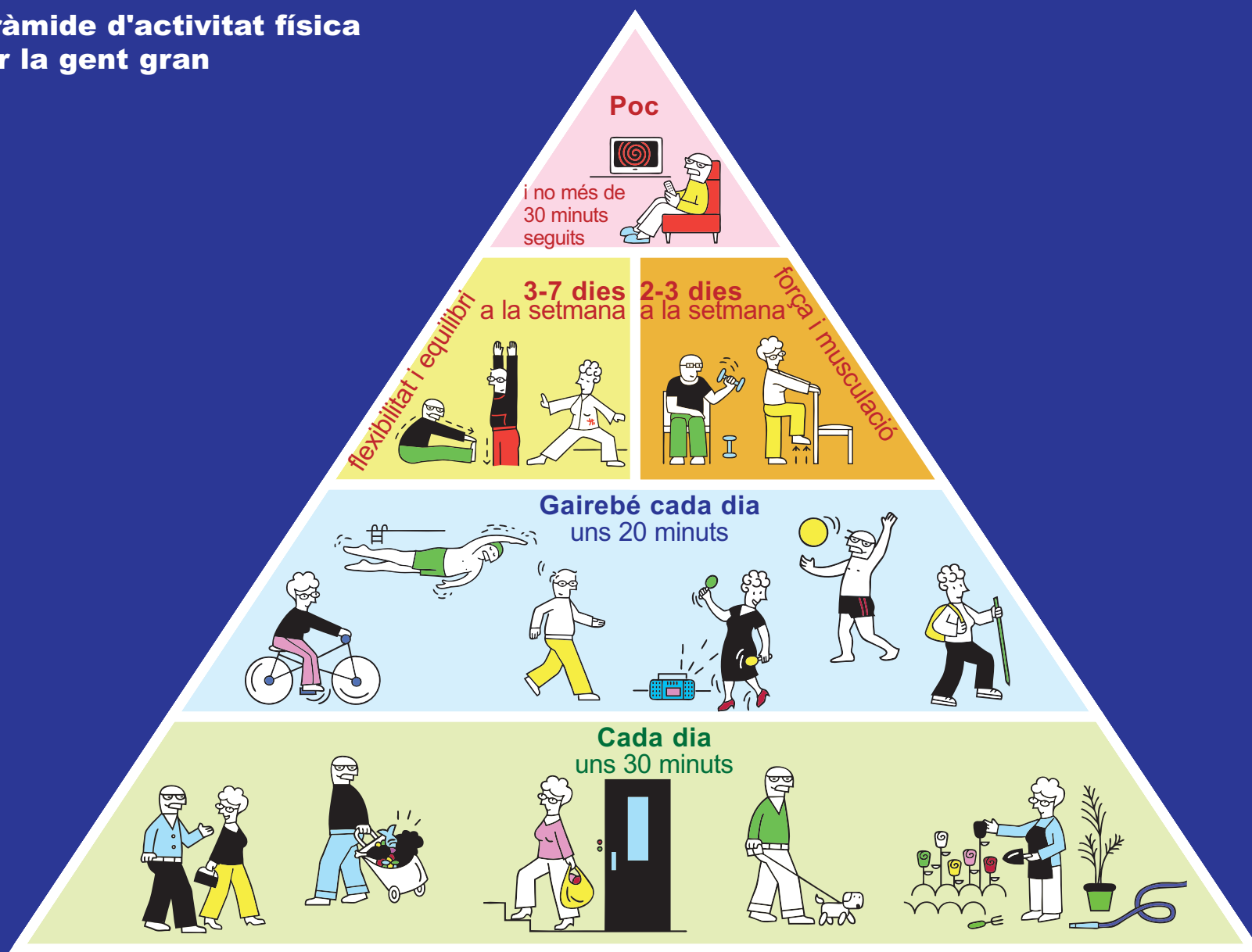
Activitats recomanades

Intenteu augmentar el vostre nivell d'activitat física: podeu fer-ho. Només cal que seguiu les recomanacions següents:

- Si sou una persona sedentària, és a dir, si sou una persona rarament activa, augmenteu les AVD que hi ha a la base de la piràmide:
 - Pugeu per les escales enlloc d'agafar l'ascensor.
 - Amagueu el comandament a distància del televisor.
 - Sortiu a donar la volta a l'illa de cases on viviu.
 - Sempre que pugueu, camineu.
- Si feu exercici de manera esporàdica, és a dir, si feu activitats alguna vegada però no de manera regular, proposeu-vos ser actius. Podeu augmentar les activitats del mig de la piràmide:
 - Trieu activitats que us agradin.
 - Plantegeu-vos objectius realistes.
- Si sou actiu de forma regular perquè practiqueu alguna activitat física, com a mínim 4 dies per setmana, trieu-ne de tots els nivells de la piràmide:
 - Si comenceu a avorrir-vos, canvieu el tipus d'activitat.
 - Proveu activitats noves.

Sobretot, és bàsic entretenir-se i passar-s'ho bé!

Piràmide d'activitat física per la gent gran



Font: ©Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

Quatre idees que cal no oblidar

1. Petites modificacions en les AVD ajuden les persones a mantenir-se independents i més sanes durant més anys. Fer-se gran no significa necessàriament perdre la força ni la capacitat per dur a terme les AVD. L'exercici i l'activitat física ajuden les persones grans a mantenir i restablir, en part, la força, l'equilibri, la flexibilitat i la resistència de l'aparell circulatori. Aquestes quatre àrees són importants per mantenir-se en un estat saludable i ser independent:

- Augmentar la força i la resistència muscular facilita pujar escales i portar bosses. A mesura que envel·lim, la majoria de persones perdem entre el 20 i el 40% del teixit muscular. Els exercicis de força ajuden a restablir aquesta pèrdua.
- Millorar l'equilibri ajuda a prevenir les caigudes.
- Ser més flexible ajuda a recuperar-se més ràpidament de les lesions.
- L'exercici ajuda a sentir-se millor i a gaudir més de la vida, fins i tot en persones molt grans o que estan en molt mala forma física.





2. Per millorar la forma física no és suficient practicar exercici físic de manera ocasional o a temporades. En el passat s'havien fet recomanacions d'activitat física que no tenien en compte els efectes beneficiosos de l'activitat física lleugera o moderada. Actualment, però, se sap que és més important la regularitat i la quantitat total d'activitat acumulada que la intensitat de l'activitat que es practica. A més, la durada de les sessions depèn de les preferències personals, la tolerància a l'esforç i les instal·lacions.

3. Cada persona ha de triar les activitats físiques que vol dur a terme en funció de les seves característiques i objectius. Després d'haver descartat les contraindicacions de caire sanitari, els factors que ajuden la persona a mantenir-se activa són la comoditat, el cost baix i la sensació agradable que proporciona l'exercici físic. Generalment, caminar, fer exercicis a terra o a la cadira i fer exercicis de força i flexibilitat adaptats són les activitats físiques més habituals. També són convenients, sobretot per a persones amb limitacions òssies o articulars, exercicis a l'aigua, la natació o anar en bicicleta. Cal recordar que el més important és fer activitat i no quin tipus concret d'activitat es fa. Per tant, convé triar activitats que siguin fàcils d'incloure en la vida diària i es puguin mantenir al llarg del temps.



4. Cal incrementar el nivell d'activitat física de manera gradual i progressiva. Per començar, pot ser suficient amb un petit augment del nivell d'activitat física per sobre de la línia de base fins arribar a acumular 30 minuts al dia d'activitat d'intensitat moderada o una quantitat equivalent. Una bona forma d'establir la intensitat de l'exercici és la prova de la conversa: si a la persona li manca l'alè de manera que no pugui parlar còmodament mentre du a terme l'activitat és perquè la intensitat de l'exercici és massa alta i, per tant, s'ha de disminuir. Habitualment a mesura que augmenta l'edat, el manteniment de la mobilitat articular i els exercicis de reforçament de la musculatura adquireixen una importància creixent per reduir o evitar el deteriorament físic i mantenir una capacitat funcional òptima.



Precaucions

Es desaconsella que les persones sedentàries practiquin només activitat física d'intensitat vigorosa de manera esporàdica. Cal practicar activitat física d'intensitat moderada de manera regular.

Quan es fa exercici físic s'ha de prestar més atenció a factors tan importants com són l'alimentació, la nutrició, les circumstàncies ambientals (calor, fred, humitat, etc.), la roba i el calçat.

Efectes adversos de l'exercici físic

Els problemes que sorgeixen com a conseqüència de practicar exercici físic solen ser conseqüència de nivells excessius d'activitat física, d'increments ràpids i intensos del nivell d'activitat física, d'una tècnica incorrecta o d'un equipament inadequat. Per tant, la majoria de lesions es poden prevenir augmentant de manera gradual el nivell d'activitat física per permetre que el cos s'adapti als nous requeriments.





Mites i conceptes erronis

Fer exercici és una pèrdua de temps i, perquè faci efecte, l'exercici ha de ser esgotador i tan intens que pot lesionar: ERRONI.

En realitat, la pràctica regular d'activitat física moderada és una de les millors coses que podem fer per a la nostra salut. Perquè sigui efectiu s'ha de fer un treball constant, però no cal que sigui intens.

Les persones grans que tenen malalties relacionades amb l'edat o que són fràgils no cal que practiquin exercici ni que siguin físicament actives perquè no els servirà per millorar la seva salut: ERRONI.

La realitat és ben diferent. L'exercici no només és segur en persones de qualsevol edat sinó que en persones grans és molt pitjor per a la salut no fer exercici que fer-ne. Cal però, començar lentament, fer sempre escalfament, fer activitats adequades que agradin i acabar fent refredament al final de la sessió.

Causes d'inactivitat i com solucionar-les

Evitar molèsties (per exemple, no fer activitat per evitar que facin mal els músculs o les articulacions).

Si l'activitat produeix molèsties, es tendeix a evitar-la, la qual cosa provoca que disminueixi la forma física i, en conseqüència, augmenta més el desconfort.

S'ha de tenir en compte que l'exercici suposa un cert esforç i que, per tant, pot produir algunes molèsties, aquestes, però, absolutament tolerables. El desconfort es reduirà amb el temps i aviat apareixeran els beneficis de l'exercici físic. La majoria de persones que comencen a fer exercici diuen que el dolor a les articulacions millora en poques setmanes.

Modernització i altres comoditats (per exemple, cotxes, ascensors, televisor, compra en línia, etc.).

La vida actual té un seguit de comoditats que ens dificulten tenir el mateix nivell d'activitat quotidiana que fa uns anys. Les AVD es poden fer amb molt poc esforç i pràcticament sense despesa calòrica addicional.

Per contrarestar aquesta situació es pot caminar, pujar per les escales, comprar a les botigues, cuinar els propis menjars, és a dir, augmentar la despesa calòrica fent les coses habituals amb una mica d'esforç físic.





Lleure sedentari (per exemple, veure massa la televisió o estar molta estona assegut sense aixecar-se).

Les activitats excessivament passives promouen la pèrdua de forma física, provoquen l'obesitat i, per tant, no són les millors opcions per entretenir-se.

Passejar, anar amb bicicleta, i altres activitats de lleure actiu ajuden a lluitar contra la pèrdua de la forma física i augmenten la despesa energètica.



Malaltia (per exemple, hipertensió, diabetis, malalties del cor).

Algunes persones eviten fer exercici per por d'empitjorar la malaltia o creure que l'exercici pot interferir en la seva medicació.

L'exercici pot millorar els símptomes de les malalties cròniques i a llarg termini disminuir el seu impacte sobre la salut.

Lesions (per exemple, lesions musculars).

Setmanes o mesos d'inactivitat causen pèrdua de força i de flexibilitat que dificulten l'exercici. Haver patit en un moment una lesió no ha de ser causa suficient per no tornar a fer exercici.

Un cop curada la lesió s'ha de reemprendre un estil de vida actiu i seguir un programa d'exercici regular global i específic de la zona afectada amb l'objectiu d'evitar l'aparició dels fenòmens següents:

- Dificultat per pujar escales o fer tasques senzilles com ara portar una garrafa d'aigua.
- Més facilitat perquè apareguin dolors musculars, torçades i esquinços.

Sentir-se ridícul mentre es fa exercici. Cal pensar que es fa per fer salut, és a dir, que els esforços que es fan milloraran la salut en conjunt. No cal "fer exercici" estrictament. Caminar, ballar o fer gimnàstica a casa és igual de vàlid. És convenient utilitzar material informatiu de suport i consultar amb experts quin tipus d'activitat és la més idònia ateses les circumstàncies personals de cadascú.



Glossari de termes alimentaris

Àcid fòlic: vitamina important que prevé l'arteriosclerosi i manté els diversos òrgans, a més de tenir la funció mental. Es troba sobretot a les verdures i hortalisses de fulla verda i als llegums, com per exemple les faves fresques.

Antioxidants: compostos presents en la majoria dels aliments vegetals que bloquegen l'efecte perjudicial dels radicals lliures. Ajuden a prevenir els efectes de l'envelliment. Generalment, com més fosc és el vegetal, més concentració d'aquests conté.

Calci: mineral fonamental per a la salut òssia i dental. També participa en funcions nervioses, musculars i en processos metabòlics. Es troba principalment en els productes làctics, encara que també en alguns peixos amb espina (sardinetes), així com en vegetals de fulla verda fosca i fruita seca.

Colesterol: tipus de greix que es troba en tots els aliments d'origen animal, encara que també es fabrica al fetge, i és utilitzat per moltes cèl·lules de l'organisme, sobretot les cerebrals. Si la dieta està desequilibrada i es consumeix en excés, es poden donar problemes cardiovasculars. El colesterol LDL és el que es coneix com a colesterol dolent, ja que és una part del colesterol que es diposita als teixits, mentre que el colesterol HDL que es coneix com a colesterol bo i és la fracció que elimina el fetge.

Greixos o lípids: nutrients essencialment energètics que es troben tant en el regne vegetal com animal. Ajuden a reservar l'energia de l'organisme i a formar les cèl·lules. Exemples d'aliments grassos: oli d'oliva, mantega, llard, etc.

Greixos hidrogenats: olis d'origen vegetal que, a causa de processos industrials, han sofert un canvi en la composició nutricional i es comporten en l'organisme com si fossin greixos saturats.

Greix saturat: greix que predomina en aliments d'origen animal i, quan es consumeix en excés, pot resultar perjudicial per al sistema cardiovascular (el cor i les artèries).

Hidrats de carboni complexos: aquest tipus d'hidrats de carboni són d'absorció lenta, per la qual cosa aporten energia de manera progressiva a l'organisme. Es recomana recórrer als productes a base de cereals integrals (pa, arròs, pasta, etc.) perquè aporten molts més nutrients i més quantitat de fibra.

Hidrats de carboni simples: compostos energètics d'absorció ràpida, també denominats sucres a causa del poder edulcorant que tenen (gust dolç). Els productes elaborats amb sucre aporten calories i poc valor nutritiu, el consum ha de ser moderat.

Micronutrients: vitamines i minerals que l'organisme necessita en petites quantitats però que s'han de consumir gairebé diàriament per al funcionament correcte del nostre organisme. Entre els micronutrients hi ha tretze vitamines i setze minerals.

Nutrients: substàncies que són presents en tots els aliments en proporcions diferents i que el metabolisme de l'organisme utilitza per fer alguna de les funcions energètica, estructural i/o reguladora.

Minerals: micronutrients d'origen inorgànic essencials en l'organisme, ja que no els sintetitza. Tenen funcions reguladores de moltes reaccions metabòliques. Exemples: calci, potassi, magnesi, etc.

Omega-3: tipus de greix que beneficia el funcionament del sistema cardiovascular. Es troba sobretot en els peix blau.

Proteïna: nutrient fonamental que té una funció estructural en l'organisme. Es troba tant en aliments d'origen animal com vegetal. Les principals fonts són la carn o els llegums.

Vitamina: micronutrient d'origen orgànic que pot tenir funcions reguladores i/o antioxidants. Exemples: vitamina E, vitamina C i àcid fòlic.

Vitamina A: vitamina que pot provenir tant d'aliments d'origen animal com vegetal. En el regne animal, s'anomena retinol i en el regne vegetal, betacarotè.

Participa en la formació de teixits i promou una visió òptima. Es troba a la pastanaga, al rovell d'ou, etc.

Vitamina B₁₂: vitamina important en la funció intel·lectual, així com en la prevenció de malalties cardiovasculars. Les fonts principals són aliments d'origen animal (carn, ous, peix i làctics).

Vitamina C: vitamina antioxidant que pot tenir un paper important en la prevenció de malalties cròniques (malalties cardiovasculars, cataractes, càncer, declivi mental) i el bon funcionament del sistema immunitari (defenses). Destaca també per millorar l'absorció del ferro a l'organisme. Es troba a les fruites i les verdures, sobretot als cítrics.

Vitamina D: micronutrient que ajuda al cos a absorbir i utilitzar el calci que prové dels aliments. Es troba principalment en els productes làctics i el peix. A més, l'organisme la pot sintetitzar amb l'exposició a la llum solar a través de la pell.

Vitamina E: vitamina amb funció antioxidant important per a la salut cardiovascular. Es troba principalment als oli vegetals, olives, fruita seca i llavors.

Annex

Racions/dia dels diferents tipus d'aliments (SENC, 2001).

Tenint en compte que no totes les persones necessiten la mateixa quantitat d'aliments, s'estableix un rang, tant de racions com de quantitats, les racions alimentàries.

Llet i derivats (1 ració):

- 200 ml (1 got) de llet
- 125 g de iogurt (2 iogurts)
- 40 g (1 tall) de formatge semicurat
- 60 g de formatge fresc



Carn, peix, ous (1 ració):

- 100-125 g (1 tall o bistec) de carn
- 125-150 g (1 filet/2 talls) de peix
- 60-80 g (1 unitat) d'ou



Farinacis i derivats (cereals, tubercles i llegums, 1 ració):

- 40-60 g de cereals (2-3 llesques petites de pa, 6 cullerades soperes de cereals, 6 galetes mitjanes)
- 60-80 g (1 tassa de cafè) de llegums
- 150-200 g (1 plat) d'arròs i pasta
- 150- 200g (1-2 unitats) de patata





Verdures i hortalisses (1 ració):

- 150-200 g (1 plat mitjà) de verdures
- 250 g de (1 plat mitjà) d'hortalisses

Exemples: 1 tomàquet, 1 pastanaga, 1/2 pebrot, 1/2 carbassó...



Fruita (1 ració):

- 150-200 g de fruita (1 peça mitjana; 5-6 peces petites, com ara maduixes; 1 tall gran de meló o síndria, o una rodanxa de pinya)
- 1 got de suc de fruita natural



Oli i fruita seca (1 ració):

- 1 cullerada sopera d'oli (10 ml)
- 30 g (1 grapat) de fruita seca



Aigua (1 ració):

- 1 got ple d'aigua (200 ml)