



Pasado los sesenta

¿Qué significa llevar una vida saludable a esta edad?

Es normal que el organismo sufra cambios fisiológicos, físicos y metabólicos. Y para evitar diversas enfermedades y mantener la movilidad, es importante una vida sana por medio de una buena alimentación acorde a las necesidades del organismo.

Por: Germán Kreisel

Una alimentación saludable es la clave como herramienta para la adaptación a los cambios que van ocurriendo pasados los sesenta y tantos, período en que prevalecen más, algunas enfermedades que comienzan a afectar a este rango etario.

Llevar una dieta equilibrada significa una alimentación basada en proteínas, que revierten la pérdida de masa muscular y están presentes en legumbres, lácteos descremados, pescados y huevo. También, consumo de frutas y verduras, ya que entregan una alta dosis de antioxidantes y fibra que son necesarios para combatir la oxidación y los cambios en el sistema digestivo; y lácteos y frutos secos, que contribuyen a mantener una buena salud ósea.

Por eso, Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**, indica que "existen nutrientes que en todas las etapas del ciclo vital pueden contribuir al bienestar físico y psíquico. Además, no se debe olvidar la hidratación en la etapa adulta, ya que la sensación de sed es una tendencia y comúnmente se produce deshidratación en esta población", explica.

Sobre esto último, la ingesta de agua siempre será un factor crítico en la población adulta porque la masa y función renal disminuyen con la edad. En ese sentido, a diferencia de los niños, las personas mayores no sienten el reflejo de la sed tan intenso, por lo que es más fácil deshidratarse, y sobre todo en períodos de altas temperaturas, con exposición directa al sol y la pérdida de líquido por sudoración, desencadenan episodios de deshidratación.

Los especialistas recomiendan no descuidar la ingesta de líquidos durante el invierno ya que los requerimientos del cuerpo siempre van variando, por lo que es necesario mantenerse hidratado para favorecer las funciones fisiológicas corporales.

"Se debe privilegiar la ingesta de agua sobre las bebidas carbonatadas que aumentan la pérdida de calcio de los huesos, al igual

que el té, que debe ser consumido alejado de las ingestas de alimentos lácteos", recomienda Sánchez. En cuanto al alcohol, se debe evitar el exceso, privilegiando el vino por sobre destilados, y considerar la interacción con fármacos que se estén consumiendo.

Ejercicios y actividad física

La Organización Mundial de la Salud recomienda la realización de actividad física y ejercicio en adultos mayores con el objetivo de mejorar las funciones cardiopulmonares y musculares, salud ósea, funcional, y para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, como depresión y deterioro cognitivo. Los médicos especialistas aconsejan que idealmente los adultos mayores deben dedicar 150 minutos semanales para realizar actividad física moderada de tipo aeróbica o bien, actividad física vigorosa durante 75 minutos. Además, deben realizar actividad física para mejorar su equilibrio e impedir caídas al menos tres veces por semana, y acompañado de ejercicios que fortalezcan los principales grupos musculares dos o más días a la semana.

Con el envejecimiento son los cambios fisiológicos los que generan una disminución de la condición física, por eso es fun-

damental mantener las capacidades físicas que permitirán la independencia por el mayor tiempo posible.

Algo recomendable es hacer ejercicios de tipo cardiopulmonares como la caminata activa midiendo frecuencia cardíaca, ejercicios de fuerza como pararse y sentarse o subir la escalera, y ejercicios de coordinación como marcha en tandem, ejercicios dedo-nariz y actividades duales son útiles durante este proceso.

Sin embargo, uno de los elementos más importantes es que el ejercicio fomenta e influye en la relación con los pares, y la salud mental durante el proceso de envejecimiento.

“No se debe olvidar la hidratación en la etapa adulta, ya que la sensación de sed es una tendencia y comúnmente se produce deshidratación en esta población”.

Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **UDLA**.