



Enrique Roche: *“Debemos estimular el optimismo en los mayores”*

- Belén Pardos

El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, Enrique Roche Collado, lidera un proyecto pionero en Europa que persigue aprovechar la estimulación sensorial, a partir del olor y el sabor, con el fin de manejar la alteración nutricional en las personas mayores. El estu-

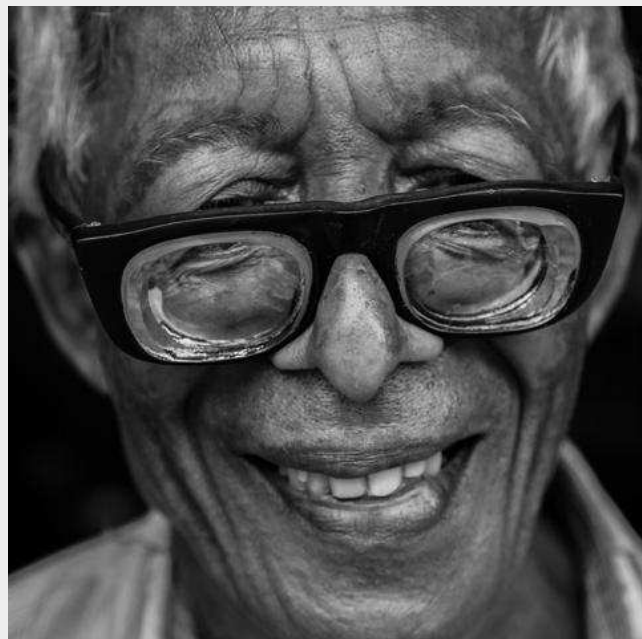
dio, en el que participarán centros de cinco países, busca mejorar la calidad de vida de la tercera edad y paliar situaciones como la falta de interés por la comida, causada por patologías como la disfagia o el Alzheimer. El experto recomienda estimular los sentidos durante el recorrido vital, para llegar en las mejores condiciones a la última etapa.

¿Qué conlleva la disminución de la capacidad sensorial?

Se pierde interés por la comida y en esta situación influye muchas veces el entorno. Si los menús son monótonos y el ambiente no es el más propicio -como sucede en algunos centros geriátricos- se puede producir un estado depresivo. El interés por la comida desaparece y surgen carencias nutricionales que pueden agravar otras patologías. Por eso, este tipo de talleres tratan de recuperar el interés por vivir. La estimulación sensorial sumada a la actividad física conlleva un aumento de la calidad de vida. Al motivar a los mayores en un campo, se consigue el mismo efecto en otros. Por ejemplo, si se interesan sobre los alimentos muestran inquietud por cocinar, esto conlleva la ejecución de actividades manuales y el ejercicio de la memoria.

¿Cómo afectan los alimentos al estado de ánimo?

El acto de comer, además de propiciar un ambiente reparador y reponedor del gasto diario desde un punto de vista termodinámico, también supone un estímulo sensorial muy importante. En la cultura mediterránea, cualquier celebración se lleva a cabo con



comida porque está asociada a sentimientos. Sin comida no se considera celebración.

¿Comer carne puede ser difícil para los mayores?

Si existe un problema de masticación o de disfagia -falta de funcionalidad del esófago- es necesario buscar alternativas y suelen ser caras, como los batidos de proteínas. También, existen derivados lácteos con texturas adecuadas de tipo flan,

yogur y gel, pero, al tratarse de alimentos procesados, se encarecen.

¿Existen alternativas proteínicas más asequibles?

Pueden hacerse purés con carne y pescado. Lo que pasa es que la carne más saludable, magra, suele ser más cara. Una alternativa son las carnes de ave (pollo, pavo) y el conejo. También, combinar legumbres y cereales que, aunque son proteínas con

menor calidad, se complementan. Según la economía, se debe adaptar la cesta de la compra.

Los mayores suelen practicar menos ejercicio, ¿deben reducir la ingesta de hidratos?

Si la actividad física es menor, debe reducirse el total de calorías en general, adecuar el gasto al consumo. Sobre todo, se trata de que haya un equilibrio entre todos los alimentos -hidratos, proteínas y grasas- con el gasto diario. Lo fundamental es no acumular grasa porque es sinónimo de lastre, de falta de movilidad, además de otros problemas. Si se da alguna patología asociada al proceso de envejecimiento, se debe adaptar la dieta a la enfermedad. En caso de pérdida de masa muscular, es recomendable insistir en las proteínas y en la actividad física, sin aumentar la grasa.

Se ha determinado que en ancianos puede aparecer un déficit de vitamina D.

La vitamina D es como una hormona que podemos sintetizar tomando el sol. Los ancianos que salen menos a la calle, disminuyen las posibilidades de hacerlo. La recomendación es





➤ que salgan a tomar el sol siempre que sea posible. Esta vitamina es muy importante en el metabolismo óseo. Hay que intentar que en un momento de la vida en que los huesos son más frágiles, estén bien regulados.

¿Qué pueden hacer los mayores con menos movilidad?

Depende de cada caso, pero las personas que, por ejemplo, tienen una mala circulación con las piernas hinchadas y no se mueven, pueden presentar grandes mejoras. Siempre asesorados por profesionales. Es imprescindible dirigirse a especialistas en actividad física y deporte que les pueden ayudar a recuperar facultades

perdidas. Hay ejercicios y programas que permiten que lleguen a ser autónomos cuando antes no lo eran, es espectacular. En la UMH contamos con muchos profesionales en este ámbito y hemos visto resultados muy buenos.

¿Qué recomienda a las familias para estimular la pérdida de los sentidos en los mayores?

Sobre todo, aumentar el optimismo. Considerar la tercera edad como el final de la vida suele ir asociado con la depresión. Quienes no se han cuidado de jóvenes, llegan a la vejez con poca calidad de vida. Lo que pretende nuestro proyecto es aumentar el optimis-

mo de cara a los últimos años. Se puede vivir esta fase vital con calidad, sin ser un muerto viviente. Si no nos hemos cuidado nada, llegaremos muy mal, pero si lo hemos hecho bien, podemos descubrir actividades estimulantes. Se debe buscar la estimulación sensorial, ya sea en un concierto, en el teatro, practicando senderismo o bailes de salón.

¿Dieta saludable es sinónimo de dieta aburrida?

Lo que pasa es que consideramos como dieta equilibrada los vegetales, que no suelen gustar. Las frutas y las hortalizas son muy ricas en sabores y aromas que, sobre todo en el caso de los más jóvenes,

no se aprecian. En el Levante tenemos una huerta con una variedad inmensa que puede dar una gran riqueza a los platos. Los jóvenes prefieren la comida industrial y se pierde la esencia de los guisos reposados llenos de matices y nutrientes.

Un alto porcentaje de la comunidad universitaria come en la cafetería o con lo que traen de casa. ¿Es compatible con una dieta saludable?

Con ciertos conocimientos de nutrición se puede. Se trata de saber qué pongo en la fiambrera, de qué me hago el bocata o qué alimentos combino en los menús de la cafetería.



Entonces, ¿hay que tener unas mínimas nociones de nutrición para comer bien?

La mayoría de ocasiones va asociado, sí.

“Quienes no se han cuidado de jóvenes, llegan a la vejez con poca calidad de vida”

¿Y las tenemos?

En el colegio se adquieren algunas pero luego no las aplicamos a la realidad. Sabemos que no se puede conducir a más de 120 km/h y lo hacemos, al final nos convencen las emociones.

La comida preparada, a base de mucha grasa y marketing, acaba captando al adolescente que en el futuro será adulto y mayor.

¿La falta de tiempo empuja a comer rápido y mal?

El tiempo hay que buscarlo. Es cierto que la sociedad nos exige estar muy pendientes de los horarios, pero es bueno que intentemos organizarnos el día y dediquemos un rato a cocinar y a movernos. Se puede ir a una cadena de hamburgueserías de vez en cuando, pero hay que conocer los límites. No debemos perder de vista que el joven de hoy será el anciano de mañana.



Envejecimiento Activo

El investigador del Centro de Investigación del Deporte (CID) de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche Diego Pastor subraya la importancia de evaluar la condición física en mayores para planificar el ejercicio físico de acuerdo con sus necesidades.

El profesor cuenta anécdotas como la de un usuario que llegó utilizando bastón y ahora es capaz de caminar sin ayuda, gracias a las mejoras experimentadas al realizar una rutina de ejercicio físico controlada.

Si es posible, cuenta Pastor, los mayores deberían hacer ejercicio físico cinco días a la semana. “En muchos casos limitan su movimiento a dos días semanales, cuando asisten a algún tipo de clase dirigida, pero no es suficiente”, asegura. El profesor puntualiza que aunque eso es mejor que nada, a ser posible hay que hacer un poco cada día. Las investigaciones actuales concluyen que los individuos que caminan a diario experimentan un envejecimiento más saludable.

Pero el deporte no solo mejora la condición física en la vejez, Pastor explica que también se traduce en mejoras emocionales: “Reduce la depresión y la ansiedad en mayores, quienes son más propensos a padecerla que los jóvenes”.

Además, la pérdida de neuronas asociada con la edad también mejora con el ejercicio. El experto señala que se ha demostrado que el envejecimiento activo está asociado a una mayor conservación de la masa cerebral. Por ello, se produce la mejora de la cognición observada generalmente en los mayores activos.

Diego Pastor recomienda contar con el asesoramiento de un experto en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para que determine el tipo de actividad más adecuada. De esta forma, se pueden planificar correctamente las progresiones y seleccionar las actividades en función de las particularidades de los sujetos, por ejemplo, en casos donde la osteoporosis sea muy aguda, se pueden realizar trabajos en el agua organizados para evitar el riesgo de caídas.