



## Presentado el primer 'Libro blanco de la nutrición de las personas mayores en España'

18-12-2019

El pasado martes, 17 de diciembre, se presentó en Madrid el 'Libro blanco de la nutrición de las personas mayores en España', una publicación pionera y multidisciplinar elaborada por más de 130 especialistas en el campo de la nutrición, la geriatría y la gerontología. El libro ha sido impulsado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).

Más de 130 expertos en nutrición, geriatría y gerontología han elaborado el 'Libro Blanco de la Nutrición de las Personas Mayores en España', una publicación coordinada por la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#) y la [Sociedad Española de Geriatría y Gerontología \(SEGG\)](#) que recoge, con la mayor evidencia científica disponible, las debilidades y fortalezas de la nutrición de las personas mayores. La obra, que consta de 10 módulos y 82 capítulos (en formato DAFO), aborda temáticas como alimentación y estilos de vida saludables; factores de riesgo y patologías asociadas a la alimentación; calidad nutricional de los alimentos en las personas mayores; y la Dieta Mediterránea como modelo alimentario a seguir, entre otras.

Este trabajo constituye todo un referente para los poderes públicos, las sociedades científicas, las instituciones académicas e investigadoras y para todos los especialistas y profesionales sanitarios involucrados en la nutrición. Y es que, todas las iniciativas posibles a realizar con los adultos mayores deben tener como objetivo añadir vida a los años y no años a la vida.

Los autores de este estudio consideraron que mejorar la comprensión del envejecimiento podría ayudar con el desarrollo de estrategias terapéuticas y preventivas para mejorar la longevidad y la calidad de vida. Así, tanto las instituciones sanitarias como las sociales deben dirigir sus actuaciones de promoción de la salud en trabajar las herramientas de formación y empoderamiento, o adquisición de habilidades, para enfrentar los cambios fisiológicos, sociales y funcionales intrínsecos al proceso de envejecimiento.

### La dieta influye de forma positiva en la prolongación de una vida saludable

El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid, presidente de la FEN y coordinador de esta publicación, el doctor **Gregorio Varela-Moreiras**, indicó que *"una de las principales conclusiones a las que hemos llegado tras la elaboración de este trabajo es que necesitamos mejorar la educación de la población adulta y familiares/cuidadores en hábitos de vida saludable, especialmente los relacionados con la alimentación equilibrada, mejorar los hábitos de actividad física diarios y el*

*conocimiento de los procesos asociados al envejecimiento, que debería ser una prioridad en las iniciativas de salud pública... por otra parte, entre las distintas fortalezas que hemos extraído durante el estudio para la elaboración del libro, hemos podido demostrar que la dieta influye de forma positiva en la prolongación de una vida saludable”.*

*“En concreto, un alto grado de adherencia a la dieta mediterránea, caracterizada por su alto contenido en verduras, frutas, legumbres, con un aporte lipídico principal a partir de grasas insaturadas, como el aceite de oliva, frutos secos y pescado azul, y con un aporte proteico suficiente procedente de legumbres, pescados y aves, contribuye al aumento en la longevidad y a una menor incidencia de enfermedad cardiovascular y mortalidad por dicha enfermedad, cáncer, deterioro cognitivo asociado a la edad, así como un menor riesgo de enfermedades crónicas, tal y como han demostrado las investigaciones bioquímicas, clínicas y epidemiológicas”,* añadió Varela-Moreiras, durante la presentación.

*“La nutrición juega un papel potencial muy importante en la longevidad, bien sea preservando las funciones biológicas de los distintos tejidos y órganos, bien sea tratando de prevenir patologías que frecuentemente se asocian al envejecimiento, una etapa de la vida en la que el riesgo de sufrir déficits nutricionales se eleva”,* resumió **José Augusto García Navarro**, presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología y también coordinador del documento.

## Noticias Relacionadas

- La SENC presenta una nueva Guía de la alimentación saludable y rediseña la 'pirámide'
- 'Comer puede seguir siendo un placer', una nueva guía de alimentación para los mayores
- 'Manual práctico para la elaboración de dietas y menús', guía pionera para unificar metodologías
- Forma a tu personal de cocina con 'El libro negro de la seguridad alimentaria'