



Una alimentación saludable ayuda a controlar las enfermedades crónicas

28-10-2015

La Fundación Edad & Vida recuerda que nunca es tarde para adoptar unos hábitos de vida saludable y que alimentarse de forma adecuada ayuda a mejorar el control de las enfermedades crónicas en las personas mayores.

Edad & Vida, siguiendo las recomendaciones de su '[Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores](#)', insiste además en que una dieta equilibrada reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoporosis, anemia y algunos tipos de cáncer.

En el estado nutricional de las personas mayores 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.

Entre las recomendaciones generales para una alimentación adecuada, la Fundación Edad&Vida aconseja realizar tres comidas completas al día, aunque lo ideal serían seis; 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.

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.

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

Otros hábitos de vida saludable

Una dieta equilibrada debe ser complementada además con otros hábitos de vida saludable como la actividad física, uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo. Por ello, se recomienda realizar ejercicio aeróbico (caminar deprisa, correr, bailar, nadar...). 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.

La exposición solar es otra de las recomendaciones. Los niveles de vitamina D son con frecuencia bajos en las personas mayores, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis, fracturas y caídas. La mayoría de la vitamina D se sintetiza en la piel por acción de los rayos solares, por lo que 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.