

Case un de cada cinco maiores complementa a súa dieta con produtos especiais

NO 95% DOS CASOS ELIXEN OS ALIMENTOS FUNCIONAIS EN FORMA DE LÁCTEOS COMO PREBIÓTICOS OU CON CALCIO

- España é un país de maiores: en 2011, contabilizáronse máis de oito millóns de persoas maiores, o 17% sobre o total da poboación española.

A alimentación xoga un papel fundamental na vellez. Sen dúbida, entre outros factores, unha axeitada nutrición foi un dos factores de primeira orde para que as persoas vivan máis e mellor. De feito, a esperanza de vida incrementouse de forma espectacular durante todo o século XX: pasou de 34,8 anos en 1900 a 81,6 na actualidade.

Hoxe en día, pódese atopar no mercado unha ampla gama de produtos especiais, entre outros, aqueles que perseguen axudar a complementar a dieta dos maiores. Para coñecer os hábitos alimentarios e investigar se os nosos maiores consumen este tipo de alimentos, EROSKI CONSUMER realizou unha enquisa en 900 fogares de nove comunidades autónomas (Andalucía, Illas Baleares, Castela A Mancha, Cataluña, Comunidade Valenciana, Galicia, Madrid, Navarra e País Vasco) nos que vivían persoas maiores de 65 anos.

Comprobouse que, polo xeral, as persoas maiores de 65 anos entrevistadas teñen unha causa pendente coas verduras e hortalizas, así como co consumo de auga. Neste contexto, un de cada cinco dos entrevistados complementa a súa dieta con algún tipo de produto especial, sobre todo as mulleres (un 23% fronte ao 14% de homes). O tipo de alimentos que se elixen nestes casos son maioritariamente alimentos funcionais en forma de lácteos. >



RETRATO DA VELLEZ

A vellez ten nome de muller. E é que a maioría das persoas maiores de 65 anos que participaron na enquisa eran mulleres, cunha media de 74 anos. Ademais, elas son máis lonxevas, xa que tres de cada cinco persoas entrevistadas de 80 ou máis anos pertencían ao sexo feminino.

En canto á súa situación civil, o 57% das persoas maiores estaban casadas ou tiñan parella e un 38% eran viúvas. Só o 5% estaban solteiras. Na casa, unha de cada catro persoas maiores vivía soa, mentres o resto estaban acompañadas, na maioría dos casos pola súa parella. Entre os que aseguraron vivir sos (ou cunha persoa contratada especificamente para acompañalos), sete de cada dez eran mulleres.

Por último, en canto ao seu nivel de estudos, nun 42% das ocasións tratábase dunha persoa con estudos primarios incompletos e noutro 31%, completáraos. Só un 7% contaba co bacharelato elemental.

Ademais, para algo máis da metade das persoas maiores entrevistadas o seu estado de saúde era bo ou moi bo. E iso a pesar de que un 54% delas sufría algunha patoloxía. Pola súa banda, todos os que recoñecían que a súa saúde era regular, mala ou moi mala (48%) padecían algunha enfermidade.

As enfermidades máis comúns tiñan que ver con afeccións óseas (no 38% das ocasións), con problemas circulatorios (no 31%), hipertensión (no 26%) e con diabeite (no 16%).

Desta forma, concluíuse que o 81% das persoas maiores de 65 anos entrevistadas nos 900 fogares eran autónomas. Só un 10% necesitaba axuda nos labores diarios e un 9% podían considerarse dependentes ou grandes dependentes.

ALIMENTACIÓN VARIADA, MODERADA E EQUILIBRADA

Os expertos consultados por EROSKI CONSUMER coinciden en sinalar que hai unha relación entre un bo envellecemento e a alimentación que se leva ao longo da vida. As persoas que levan un estilo de vida saudable, cun control da alimentación e práctica de exercicio habitual tenden a envellecer mellor.

Concretamente, se se inxiren gran variedade de froitas e verduras, aceite de oliva, peixes e cereais, cun consumo moderado de graxas (carnes vermelhas e embutidos) e doces, así como un moderada inxestión de sal e unha axeitada hidratación, iso redundará en ter unha maior esperanza de vida cun bo estado de saúde.

Na enquisa realizada, detectouse que un 51% das persoas maiores entrevistadas debían ter un especial coidado cos seus hábitos normais de alimentación. En nove de cada dez casos, isto era así debido a algún problema de saúde e fora o médico quen recomendara coidar a dieta. Só en 38 ocasións, a decisión de coidarse tomáraa por un amigo, familiar ou por propia decisión.

No 74% dos casos, consómese menos (ou non se consomen) alimentos graxos de orixe animal, no

62% reduciron ou eliminaron o sal das súas comidas, nun 48% prescindiron dos azucres, repostaría e doces e no 19% aumentaron o consumo de froita e verdura ademais de reducir (ou eliminar) as bebidas alcohólicas.

QUE COMER E CANDO

As persoas maiores necesitan unha menor cantidade de enerxía porque o seu metabolismo diminúe e realizan menos actividade física que o resto da poboación. Aínda así, é moi importante comer todo tipo de alimentos para cubrir as necesidades nutricionais, a pesar de comer en menor cantidade. Cómpre, así mesmo, hidratarse de xeito axeitado.

Os expertos consultados por EROSKI CONSUMER recomentan facer catro comidas ao día e que a cea sempre sexa lixeira. O 98% dos entrevistados asegurou tomar todos os días polo menos tres comidas: almorzo, comida e cea. Ademais, un 95% dicía non as saltar nunca.

Así mesmo, recoméndase ás persoas maiores tomar diariamente verduras e hortalizas (de 2 a 3 porcións); froitas (de 2 a 3 porcións); proteicos (carnes, peixes e ovos, 2 porcións); lácteos (3 porcións); e aceite (1 cullerada sopeira equivale a unha porción: de 3 a 4 porcións). Ademais, débese incorporar diariamente á dieta cereais e derivados (pan, arroz, pasta... mellor na súa forma integral: de 4 a 6 porcións diarias), así como legumes entre dúas e catro veces por semana.

Durante a enquisa, comprobouse que os maiores teñen unha materia pendente coas verduras e coa

hidratación. E é que o día anterior a contestar ás preguntas, o 94% comera froita fresca, pero só a metade tomara verduras e hortalizas (crúas ou cociñadas). Iso si, o 83% inxerira proteicos (carne, peixes ou ovos) e o 91% lácteos ou outros derivados. En canto aos farináceos, un 90% acompañou con pan as comidas, só un 13% incluíu os legumes ese día e un 17%, o arroz e/ou pasta.

Con todo, con que frecuencia adoitan comer este grupo de alimentos ao día? A froita fresca din inxerirla case tres veces de media cada xornada, e as verduras e hortalizas só nunha ocasión crúas e noutra cociñadas. Os proteicos inclúenos de media unha vez na dieta, mentres que os lácteos e os seus derivados son o dobre de frecuentes. O arroz ou a pasta cómenas unha vez ao día e o pan incorpóranos á alimentación de cada xornada dúas veces de media. Por último, comen legumes entre dúas e tres veces á semana.

Por último, a auga, debe considerarse como un verdadeiro nutriente, especialmente nos maiores que deben prestar moita atención ao seu estado de hidratación. É recomendable tomar entre seis e oito vasos de auga ao día. Non obstante, na enquisa percibiuse un menor consumo nun 44% dos entrevistados que recoñeceron que tomaban catro ou menos vasos.

A certa idade: coidarse sen obsesionarse

Son moitas as empresas que atoparon nas persoas maiores a súa opción de negocio. Algunhas das marcas de produtos lácteos máis coñecidas no noso país crearon liñas de investigación e desenvolveron unha ampla gama de produtos exclusivos para as persoas maiores con necesidades nutricionais especiais. Algo similar ocorre nalgúns laboratorios farmacéuticos que buscan profundar no ámbito da prevención de enfermidades e mellora da calidade de vida a través da nutrición. Tampouco hai que obsesionarse coa alimentación.

A alimentación é moi importante en todas as etapas da vida. Non obstante, si é verdade que a certa idade as necesidades nutricionais cambian e hai que poñer especial atención no que se inxire. Tampouco hai que obsesionarse. Tan só se debe manter unha dieta que cubra as necesidades nutricionais básicas. Para iso, os expertos de EROSKI CONSUMER dan algunhas claves dirixidas ás persoas sas sen réximes dietéticos:

- ◀ **Coidado cos quilos de máis:** manter un peso axeitado é a mellor forma de saber se estamos a inxerir as calorías axeitadas.
- ◀ **Non convén comer só/a:** é máis apropiado face-

lo acompañado e na casa, se é posible. Diversos estudos demostran que comer en compañía é un factor positivo para conseguir alimentarse de forma saudable.

- ◀ **É recomendable facer catro comidas ao día** e que a cea sexa sempre lixeira.
- ◀ **Mellor hidratos de carbono naturais:** froitas, verduras, hortalizas etc. Non debe abusarse dos azucres, doces nin patacas.
- ◀ **As proteínas deben de tomarse en cantidades similares a outras:** tanto de orixe vexetal (legumes e froitos secos) como animal (sobre

todo, peixe, leite e os seus derivados, e ovos).

- ◀ **Diminuír as graxas:** en especial, as de orixe animal (carne, embutidos, nata e manteiga).
- ◀ **As comidas deben de estar axeitadamente condimentadas** e con sabores marcados: así, estímúlase a diminución de sensibilidade gustativa que se ten cos anos.
- ◀ **Reducir o consumo de sal:** recoméndase botar pouca cantidade ás comidas e evitar os produtos enlatados, embutidos e precociñados. Para dar máis sabor aos pratos, pódense utilizar herbas aromáticas.

◀ **Tomar líquidos:** entre as comidas e forzar a súa inxestión aínda que non se teña sensación de sede, máis en épocas de temperaturas altas.

◀ **Coidado co alcohol:** en caso de que o médico non o prohibise, poden tomar cantidades moderadas de viño ou cervexa coas comidas (unha copa ou vaso ao día en mulleres e ata dous en homes). Un consumo elevado de alcohol ten moitos efectos negativos para a saúde.

◀ **Non engadir suplementos vitamínicos nin minerais** sen prescripción médica.



CANDO A DIETA NON É SUFICIENTE

A miúdo, as persoas maiores padecen patoloxías que poden modificar as súas necesidades nutricionais ou alterar a capacidade para dixerir, absorber e metabolizar os nutrientes.

As enfermidades máis comúns que sofren son: *diabetes mellitus*, enfermidades cardiovasculares, obesidade, hipertensión, enfermidades osteoarticulares etc., motivadas por unha inadecuada nutrición e pola falta ou diminución de exercicio.

A desnutrición enerxético-proteica tamén é un problema frecuente nos anciáns. As causas son variadas, entre elas, as dificultades físicas e/ou económicas para obter os alimentos axeitados, problemas na preparación e inxestión de alimentos...

Para previr os problemas relacionados coa alimentación na persoa maior e paliar as súas consecuencias, existen no mercado unha ampla gama de produtos: alimentos funcionais, complementos alimenticios, produtos dietéticos e preparados de nutrición enteral. Os primeiros son aqueles que ademais de satisfacer as necesidades nutricionais de forma natural ou procesada conteñen compoñentes que exercen efectos beneficiosos para a saúde. Por exemplo: leite con soia ou lácteos con *bifidus*.

Pola súa banda, os complementos nutricionais son preparados que achegan unha cantidade de nutrientes, fibra, vitaminas e minerais, e tómanse como complemento da dieta diaria. Poden ser batidos de proteínas, gotas, pastillas, cápsulas líquidas e pos con preparados multivitamínicos, oligoelementos ou suplementos de fibra.

Os alimentos dietéticos teñen como principal finalidade satisfacer total ou parcialmente as necesidades alimenticias de persoas cuxa capacidade para inxerir, dixerir, absorber, metabolizar ou excretar alimentos normais ou determinados nutrientes sexa limitada, deficiente ou estea alterada. Poden ser purés, cereais, sopas ou batidos. E, por último, a nutrición enteral é un tipo de nutrición artificial que se administra por sonda. Adoitan ser líquidos ou pos para reconstituír, nutrir e previr unha malnutrición proteico-calorífica.

Onde atopalos? Os alimentos funcionais ofrécense na canle de alimentación, mentres que complementos alimenticios e produtos dietéticos están dispoñibles en establecementos de dietética e oficinas de farmacia. Os preparados de nutrición enteral utilízanse en pacientes ambulatorios ou hospitalizados.

ELAS PREFIREN COMPLETAR A SÚA DIETA

EROSKI CONSUMER comprobou durante a enquisa que case unha de cada cinco persoas maiores de 65 anos complementa a súa dieta con algún alimento especial, complemento ou produto dietético ou nutricional. É máis común no País Vasco (nun 25% dos casos), en Madrid (nun 24%) e nas Illas Baleares (nun 22%).

As mulleres maiores son as que máis utilizan os alimentos funcionais



Así mesmo, entre os que afirman ter un problema de saúde (un 72% dos maiores entrevistados), un de cada cinco inclúe estes alimentos complementarios na súa dieta. Por sexos, son as mulleres as que se decantan en maior medida por consumir este tipo de produtos (un 23% elas fronte a un 14% eles), especialmente as de entre 75 e 79 anos.

O habitual é que se consuman alimentos funcionais (no 95% dos fogares entrevistados). Non obstante, o resto de tipoloxías non son tan comúns, xa que só 15 casos os tomaban: oito, complementos ou suplementos nutricionais; cinco, produtos dietéticos; e dous, alimentación enteral.

Entre os que toman alimentos funcionais, os que máis éxito teñen son os lácteos, xa sexa en forma de iogur (mencionárono nun 46% das ocasións) ou leite (noutro 46%). Dos primeiros, os iogures prebióticos (bebibles ou non) son os máis consumidos (nun 48% dos casos). Entre os segundos, os máis demandados son o leite con máis calcio (nun 52%) e/ou o leite de soia (nun 24%).

Nas dúas últimas décadas, os alimentos funcionais foron invadindo o mercado e forman parte da nosa dieta habitual. Cada día, aparecen novas propostas no mercado. O problema está na publicidade pouco honrada, que atribúe poderes sorprendentes a certos alimentos ou produtos. De aí, que a Comunidade Europea elaborara un regulamento (1924/2006) esixindo que a comercialización de alimentos funcionais estea avalada por estudos científicos que xustifiquen as declaracións nutricionais ou de saúde.

Pola súa parte, dos que toman complementos ou suplementos nutricionais, seis persoas decantábanse por vitaminas e minerais, e tan só un respectivamente por suplementos nutricionais con calcio ou produtos con soia. Así mesmo, entre os que optan polos produtos dietéticos, inclúen na súa dieta fermento de cervexa, aloe vera, produtos con lactobacilo, pastillas con calcio ou leite con soia. Por último, a alimentación enteral baseábase nos dous últimos casos nun produto proteico.

MELLOR PREVIR

En liñas xerais, o 30% dos entrevistados que toma este tipo de alimentación especial, faíno para previr unha enfermidade, nun 24% por coidarse e nun 19% para axudar nun tratamento con medicamentos. Só a un 28% das persoas consultadas prescribíronlles ou recomendáronlle este tipo de produtos. Iso si, nun 92% das veces foi un médico quen o fixo.

As persoas maiores de 65 anos que dixeron consumir este tipo de produtos, estimaron que gastaban 14 euros ao mes de media. Mentres nas Illas Baleares e no País Vasco desembolsan unha media de 18 euros, en Andalucía o gasto supón a metade, ascende a 9 euros. Por tipo de produtos, os alimentos funcionais dicían adquirilos xeralmente nos supermercados, os complementos ou suplementos nutricionais na herboristaría, os produtos dietéticos na herboristaría e mesmo no supermercado, e a alimentación enteral na farmacia.

A TELE E A RADIO: EFECTIVOS PARA A SÚA DIFUSIÓN

Aínda que un 41% das persoas entrevistadas por EROSKI CONSUMER ten unha boa ou moi boa percepción deste tipo de produtos, hai outro 45% que non sabe que pensar deles e que un 14% ten unha mala ou moi mala opinión deles.

Por último, sete de cada dez persoas maiores entrevistadas oíra falar deste tipo de produtos, nun 45% dos casos por escoitalo na televisión ou na radio, nun 25% porque a familia ou amigos lle falaban deles, nun 15% por velo en anuncios de revistas e xornais e nun 9% porque o médico llelo mencionou.

Fontes: investigación propia e CSIC, Fundación INGEMA, Servizo de Xeriatria do Hospital Central de Cruz Roja, Sociedade Española de Nutrición (SEN) e Consello Xeral de Colexios Oficiais de Farmacéuticos.

+ www.consumer.es