



Octubre

se considera en Chile como el "Mes de las Personas Mayores", en el marco del Día Internacional de los Adultos Mayores.

COMIDAS Y ESTILOS DE ANTAÑO PUEDEN TENER LAS CLAVES DE LA NUTRICIÓN Y CALIDAD DE VIDA

Alimentación saludable y sostenible: relatos vitales de personas mayores pueden aportar al cambio y bienestar

Reconocer las experiencias desde la infancia a la vejez como pilar en la formación de hábitos puede orientar efectivas estrategias que fomenten la salud de una población que cada vez vive más años y con más enfermedades.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

En un siglo la esperanza de vida en Chile se triplicó, acorde a datos del Instituto Nacional de Estadísticas, pasando de 23 años en 1900 a llegar a 82 y 77 años para mujeres y hombres, respectivamente. Aunque vivir más no siempre es sinónimo de vivir bien, porque la evidencia del Ministerio de Salud y otras entidades muestran que gran parte de la población de mayores de 60 años padece al menos dos enfermedades crónicas no transmisibles.

Obesidad, diabetes e hipertensión están entre las más prevalentes, principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV), y aparecen desde etapas cada vez más tempranas, acumulando daño orgánico y riesgos que conducen a un envejecimiento carente de salud y con trayectorias vitales que se dan en contextos socioculturales distintos a los de antaño.

Más del 74% de la población en Chile padece sobrepeso u obesidad, mientras más del 12% es diabética y la hipertensión supera al 27%, según cifras oficiales de la última Encuesta Nacional de Salud, y las ECV son principal causa de muerte.

Y las evidencias demuestran que los estilos de vida son determinantes de la salud y uno de los pilares son los hábitos alimentarios, hoy marcados por comida chatarra y ultraprocesada, por lo que "la actual realidad sanitaria del país direcciona la necesidad de identificar estrategias que permitan una alimentación más saludable y sostenible", resalta la doctora en investiga-

ción gerontológica Claudia Troncoso, nutricionista y académica del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc) e integrante del Consorcio Elhoc-Chile (*Epidemiology of Lifestyle and Health Outcomes in Chile*).

Al rescate de lo tradicional

Y para la investigadora de los centros de investigación en Educación y Desarrollo (Ciede) y en Biodiversidad y Ambientes Sustentables (Cibas) de la Ucsc, una dirección a seguir apunta a las personas mayores del presente y hacia el pasado en sus íntimos entornos y tradiciones que marcaron sus trayectorias para, entonces, hallar claves que permitan proyectar un mejor futuro.

Hay que conocerlas y reconocerlas para cuidarlas y cuidar a la sociedad, como se busca relevar en octubre como el mes que Chile dedica al diverso grupo que corresponde al 18% de la población y en aumento por la mayor expectativa de vida, en el marco del Día Internacional del Adulto Mayor el 1 de octubre.

"Reconocer las experiencias de vida puede ser la base de estrategias o acciones en la práctica sanitaria clínica o comunitaria que aporten al bienestar de personas mayores y la población en general", asegura la doctora Troncoso, y también que "reconocer los ambientes alimentarios domésticos como un eje de formación o fortalecimiento de patrones alimentarios entrega una oportunidad para que, desde la realidad de cada persona, se desarrollen programas educativos personalizados centrado en la persona y realidad socio-



FOTO: JCC

cultural alimentaria".

Tema y objetivos que guían su línea de investigación que tiene puesto el foco en la construcción de los ambientes alimentarios domésticos a través del curso de la vida desde el relato de personas mayores de la Región del Bío-bío. El interés es parte de una evolución de estudios que comenzaron con la interpretación del significado que personas mayores dan su alimentación, y

avanzaron a la valoración por la comida tradicional y casera.

Porque, la preparación y consumo de comidas en el contexto más íntimo, el hogar, aborda el concepto y fenómeno de ambiente alimentario doméstico. No es el único ambiente alimentario, pero sí uno de los grandes determinantes de los hábitos, aunque lo releva como "uno de los menos estudiados, ya que el comer en el hogar se expresa

en las personas de manera individual, familiar y comunitaria".

Por eso es tan relevante ingresar a los hogares, estudiar y conocer los ambientes alimentarios y rescatar relatos de las personas mayores sobre hábitos que han construido en etapas clave de su vida, desde la niñez y adolescencia hasta la actual, para determinar oportunidades que permitan saber dónde, cuándo o cómo actuar.



FOTO: /CC

Evidencias para impactar

“Las personas mayores valoran y cimientan su alimentación desde las comidas caseras o preparadas en sus hogares”, asegura la especialista en salud pública e investigación gerontológica Claudia Troncoso como un hallazgo de sus investigaciones. Y también que en las trayectorias vitales ocurren varios hitos que marcan el devenir de la alimentación.

“La dinámica presenta un rol de género femenino durante la niñez y adolescencia, centrado en madres, abuelas u otras mujeres de sus familias. En la adultez se reconstruye la alimentación al ingresar al mundo laboral, direccionado en especial por la mayor capacidad económica para seleccionar alimentos. Como personas mayores, revaloran su alimentación con un enfoque de cuidados para su salud”, profundiza.

También ha generado primeras evidencias que “comienzan a desmitificar el rol de género femenino en el traspaso cultural de la alimentación”, sostiene, porque “las masculinidades como rol social de los hombres mayores se adaptan a los cuidados y necesidades de sus respectivos hogares, realizando trabajos domésticos de ayuda en las compras de alimentos, elaborando o colaborando en la realización de preparaciones culinarias o traspasando saberes alimentarios a descendientes femeninos o masculinos de su grupo familiar”.

Y para comprender más a fondo el fenómeno resulta interesante la experiencia de “Relatos de comidas tominas”, donde buscó conocer la importancia y mantención de recetas de épocas pasadas y que ahora son tradi-

FRASE

“Las personas mayores valoran y cimientan su alimentación desde las comidas caseras o preparadas en sus hogares”.

Doctora Claudia Troncoso, especialista en nutrición y gerontología

cionales o patrimoniales de Tomé, desarrollado en el marco de su trabajo en el Cibas y en conjunto con el Núcleo Científico Tecnológico para el Desarrollo Costero Sustentable Ucsc.

La conclusión es que las comidas populares no son tan diferentes a las de lugares no costeros, como pollo con papas de guarnición. “Lo que se identificó en Tomé fue el significado al pertenecer a una comuna costera, en los años 50 o 60, donde había bastante pobreza. Lo primario era el mar, donde podían ir a recolectar alimentos”, explica la investigadora, y se evidencia que “no se aferraron a querer el mar para alimentarse, dado que traía malos recuerdos: cuando no tenían qué comer debían buscar algas o mariscos”, habiendo desinterés en su consumo. Pescado al horno y frito son más populares, pero aún de bajo consumo, y hay predominancia de pescados enlatados en vez del fresco que se puede adquirir fácilmente a nivel local.

A partir de las evidencias afirma que “la sostenibilidad en la alimentación tradicional y la evolución de los patrones alimentarios a lo largo de la vida son temas interrelacionados que requieren atención a nivel individual, familiar y colectivo”.

Diversidad e interrelación de factores que, enfatiza, debe considerarse para efectivas decisiones, políticas y acciones para fomentar hábitos y entornos alimentarios que sean tan saludables como sostenibles e impactar en la salud, bienestar y calidad de vida de las personas mayores y de todas las edades en una sociedad que cada vez vive más.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl