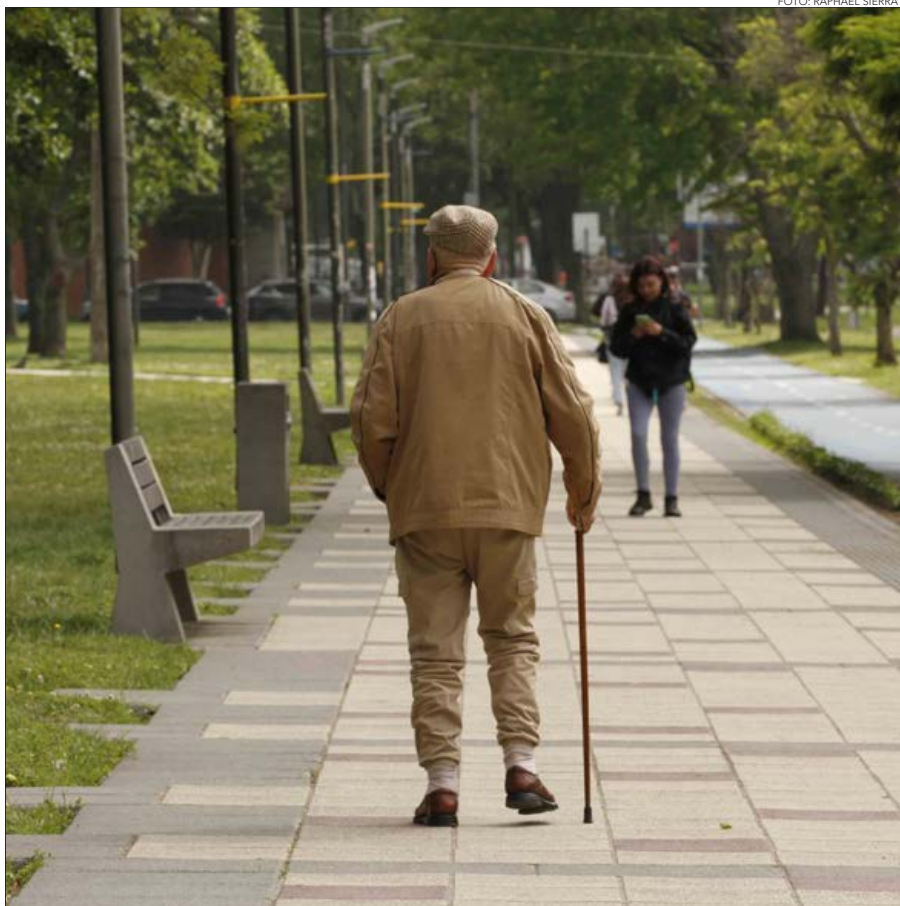


FOTO: RAPHAEL SIERRA P



Vejez sana: la tarea inicia en etapas tempranas

Aunque la salud de la vejez no sólo debe preocupar llegada la etapa y tiene que cuidarse precozmente, desde las edades más jóvenes y a lo largo de un ciclo vital cuyo desarrollo suma distintos factores y efectos positivos o negativos.

Y es que "el envejecimiento es un proceso que atraviesa toda la vida, no sólo es una etapa tardía", sostiene la doctora en investigación gerontológica Claudia Troncoso, académica del Departamento de Salud Pública e investigadora del Centro de Investigación en Educación y Desarrollo de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

El escenario de envejecimiento poblacional plantea el desafío de promover uno saludable y para ello hay que poner los esfuerzos temprano, desde niñeces y juventudes. No sólo se necesita atender la demanda, también prevenir y reducir/re-

Claudia Troncoso,
académica Ucsc

"El envejecimiento es un proceso que atraviesa toda la vida, no sólo es una etapa tardía".

trasar las diversas patologías que puede traer el deterioro orgánico para promover el bienestar y calidad de vida en la vejez. Entonces, hay que evitar al máximo posible factores dañinos y de riesgo.

Y los estilos de vida con pilares como la alimentación cumplen un rol crítico, no sólo a nivel muscular, como factores de riesgo o protectores de la salud durante el ciclo vital y en el proceso de envejecimiento, según releva la doctora Troncoso, nutricionista de profesión.

Así la alimentación "puede favorecer o acelerar el envejecimiento celular, especialmente si la dieta es rica en grasas saturadas y pobre en antioxidantes como frutas, verduras y agua", explica. Aunque no es el único factor de riesgo de la salud y envejecimiento, porque "el sedentarismo, el estrés y un ambiente contaminado también influyen", advierte.

En este contexto enfatiza que en la vejez hay demandas nutricionales específicas por requerimientos fisiológicos propios de la etapa, como es la mayor necesidad de proteínas de buena calidad y menos de energía. Para abordar ello destaca políticas públicas como el Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor que entrega alimentos adaptados nutricionalmente, e insta a su consumo para aportar a la salud en la vejez.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl