

La buena nutrición: clave para los ancianos

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Los estadounidenses ahora viven más años, pero más que una esperanza de vida más larga, la meta es extender los años de vida saludable.

Una especialista de Extensión Cooperativa de la Universidad de California señala que cuando la meta es envejecer saludablemente, la buena nutrición es muy importante. Una buena alimentación, junto con el ejercicio, aumenta la fortaleza física, estabilidad emocional, movilidad y los sentimientos de bienestar e independencia.

Extensión Cooperativa de la UC inició en 1993 el programa educativo “La calidad de vida” para adultos de edad avanzada brindándoles talleres gratuitos sobre nutrición y bienestar.

[Mary Blackburn, consejera de nutrición de Extensión Cooperativa de la UC en el condado Alameda:] Nosotros impartimos clases sobre una vida sana; enseñamos acerca de cómo mantenerse activo, optar por una alimentación saludable, cómo lidiar con el estrés, la importancia de beber agua y leer las etiquetas de los alimentos. Pero hemos encontrado que entre las preocupaciones de los ancianos no sólo se encuentra el comer saludablemente; además tienen que lidiar con problemas crónicos de salud; algunas veces tienen hasta cinco problemas crónicos como alta presión, sobrepeso, artritis y sucede que a muchos de ellos se les complica adoptar un estilo de vida saludable, y si no aprenden a ver todas sus necesidades como un conjunto, y a manejarlas adecuadamente en sus vidas se van a sentir descorazonados.

[Narradora] Investigaciones realizadas por la UC en torno a la nutrición de ancianos indican que muchos de ellos están enfrentando algunos retos para tener acceso a una alimentación saludable.

[Mary Blackburn] Una evaluación que hicimos entre más de cien ancianos que asistieron a un taller realizado el verano pasado nos indicó que el dinero es una preocupación para muchos de ellos. Entre este grupo de personas en la tercera edad, diez por ciento señalaron que no les alcanzaba el dinero hasta fin de mes para la compra de alimentos, y 40 por ciento señalaron preocuparse por dinero. Además, muchos de ellos que viven solos se deprimen y no quieren cocinar para una sola persona.

[Narradora] Cuando se encaran muchos retos, propios de la edad avanzada, como problemas financieros, digestivos, transportación, movilidad y depresión, la nutrición queda relegada a un segundo lugar.

Blackburn indica que hacen falta más fondos para poder aumentar los talleres de nutrición y bienestar dirigidos a los ancianos. Ella ha visto que quieren recibir la información de manera interactiva que les permita hablar con personas y hacer preguntas.

Extensión Cooperativa de la UC cuenta con información sobre nutrición que puede ayudar a las personas que están a cargo del cuidado de ancianos.

[Cierre:] Para más información, visite el sitio <http://espanol.ucanr.org/>