Longevidad y vida activa

Los colegios de nutrición y fisioterapia recomiendan la realización de actividad física progresiva y regular y una alimentación equilibrada para prevenir el deterioro funcional que se produce a partir de los 50 años.

Los expertos aconsejan ejercicio y buena nutrición para frenar el envejecimiento

PATRICIA MARTÍN
Madrid

Miki López



Clase de taichí para mayores de 50 años en un parque en Avilés.

Prepararse para la jubilación y la vejez no debería consistir solamente en organizar las finanzas o planificar qué hacer con el tiempo libre que florece tras el retiro. En los años previos, conviene empezar también a construir o consolidar los hábitos que, según la evidencia científica, permiten vivir más años con autonomía, capacidad funcional y calidad de vida. Porque la ciencia prolongó la esperanza de vida, pero no tanto los años sin limitaciones.

De ahí que los colegios profesionales de nutrición y fisioterapia coincidan en que hay que comenzar a cuidar la alimentación, a mantener la fuerza muscular y a prevenir la pérdida de equilibrio y autonomía mucho antes de que comiencen los síntomas más visibles del envejecimiento. Y, para ello, la prevención con más respaldo no se sustenta en los suplementos, las cremas 'antiaging' o las terapias de moda, sino en seguir la dieta mediterránea y hacer ejercicio regularmente, incluyendo rutinas cardiovasculares y de fuerza.

«Si ya seguíamos el patrón de la dieta mediterránea, no debemos perderlo. Y, si no lo seguimos, es el momento de incorporarlo porque el envejecimiento es algo progresivo pero, a partir de los 50, se hace más evidente», explica Mercè Gonzalo, dietista-nutricionista y portavoz del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña (CoDiNuCat).

Gonzalo indica que el envejecimiento provoca diversos procesos, entre otros, cambios en la regeneración de tejidos y, en las mujeres, cambios hormonales que pueden incrementar el riesgo cardiovascular, así como cambios digestivos que provoquen digestiones más pesadas o que disminuya el apetito o la sed.

Frente a ello, hay que seguir una dieta equilibrada, que incorpore todos los nutrientes, pero especialmente frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y aceite de oliva, que proporcionan fibra, antioxidantes, omega-3 y otras sustancias beneficiosas para el organismo. Asimismo, la portavoz del Colegio de Dietistas-Nutricionistas recomienda reducir al máximo el consumo de ultraprocesados y alimentos azucarados. Y, para ello, «la jubilación es una buena oportunidad porque, a veces, lo que nos dificulta seguir la dieta mediterránea son los compromisos laborales y de todo tipo, que nos hacen ir muy rápido cada día», indica.

Los profesionales consideran que lo aconsejable es adelantar la cena y que sea más ligera

Las cenas y las compras

A este respecto, Gonzalo apunta que, como con el retiro hay que adaptarse a nuevos horarios y rutinas, lo aconsejable es aprovechar para introducir dos cambios: adelantar la hora de la cena y que sea más ligera y, si los hijos han abandonado el hogar y la familia es más pequeña, planificar las compras para evitar el desperdicio alimentario o comer cosas atrasadas que pongan en riesgo la salud.

Asimismo, la dietista-nutricionista hace hincapié en que si las dietas muy restrictivas «son malas a cualquier edad, a partir de los 50, todavía más porque comienza la pérdida de masa muscular y con la restricción de alimentos, puede acelerarse». Tampoco conviene realizar, apunta, ayuno intermitente. Y cualquier cambio en el patrón de alimentación «conviene consultarlo con un profesional de la nutrición, que no recurrirá a una típica dieta, sino que acompañará a la persona a la hora de realizar un cambio de hábitos personalizado».

Y, en el caso de aquellas personas a las que el envejecimiento provoca pérdida de apetito o sed, Gonzalo subraya que tienen que procurar tomar suficientes alimentos con proteína, como los de origen animal, las legumbres y los frutos secos; así como mantener una correcta hidratación. Por último, añade, conviene seguir con una «vida social activa» para, además de evitar el deterioro cognitivo o la soledad no deseada, mantener la masa muscular. «Aunque haya buena alimentación, si al cuerpo no le damos actividad, la masa muscular disminuye», avisa.

Actividad aeróbica y de fuerza

A este respecto, la OMS recomienda entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, además de ejercicios de fuerza al menos dos días por semana. Y, a partir de los 65, actividades que trabajen el equilibrio y la fuerza funcional al menos tres días por semana. «Pero no debemos interpretar estas cifras como una obligación para empezar. Cualquier incremento de actividad física respecto al sedentarismo puede aportar beneficios», indica Clara Bergé, fisioterapeuta y vocal del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña.

La especialista explica que si no se incorporó la actividad física de forma habitual, la jubilación «puede ser una excelente oportunidad para incorporarla, ya que se dispone de más tiempo». «Lo importante es empezar de forma progresiva. Las caminatas pueden ser una excelente manera de comenzar, pero lo ideal es completar esta actividad con ejercicios de fuerza y movilidad que nos faciliten las tareas cotidianas». También es importante reducir el tiempo que pasamos sentados y adquirir el hábito de levantarnos.

Asimismo, Bergé indica que no hay que esperar a que aparezca una lesión o el dolor empeore para pedir consejo profesional: «El fisioterapeuta puede valorar nuestra capacidad funcional, detectar limitaciones y orientarnos sobre tratamientos y ejercicios más adecuados». ■