

Promoviendo un Envejecimiento Saludable

El número de individuos que superan los 65 años de edad excederá al de aquellos menores de 15 años en la Región Europea* de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de acuerdo con las estadísticas de esta entidad de la ONU.

Este escenario representa un cambio demográfico sin precedentes que plantea desafíos sociales, económicos y de salud inéditos para atenuar las consecuencias del envejecimiento poblacional. Por tal razón, la OMS ha elaborado el informe Fomentar la actividad física y dietas equilibradas para un envejecimiento saludable que ofrece directrices para una vida prolongada y saludable.

El documento resalta la importancia crucial de la actividad física y la calidad de la dieta como elementos esenciales que afectan a la salud de las personas.

La actividad física y una dieta equilibrada durante toda la existencia pueden contribuir a evitar enfermedades no contagiosas, como las cardíacas, el cáncer, la diabetes, la demencia y los trastornos de salud mental.

El consultor de la OMS en Nutrición, Actividad Física y Obesidad destaca la errónea idea que se tiene sobre la vejez: "Una existencia menos activa y predominantemente sedentaria, con una rutina diaria monótona e incluso tediosa: esa es una percepción injusta, pero muy extendida de la vida después de los 65 años".

El doctor Kremlin Wickramasinghe afirma que el informe subraya por qué los líderes políticos, las empresas y las comunidades de la región deberían "hacer inversiones más eficaces para facilitar las opciones saludables, incrementando la expectativa de vida saludable para todos nosotros."

La entidad de la salud indica tres recomendaciones esenciales para que los adultos mayores optimicen su salud y logren longevidad:

Ingerir dietas abundantes en frutas y verduras y escasas en alimentos ultra procesados con alto contenido en azúcar, sal y grasas saturadas. La dieta mediterránea es un buen modelo

Efectuar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada. Esto disminuye el riesgo de mortalidad por cualquier causa en un 28%. Se aconsejan actividades complementarias que preserven el equilibrio, la movilidad y eviten la pérdida de masa muscular y densidad ósea

Practicar niveles todavía más altos de actividad física. En el mismo grupo de edad, esto puede disminuir el riesgo de mortalidad por cualquier causa en un 35%

Los gobernantes tienen una gran responsabilidad al momento de prepararse para la transformación demográfica que se avecina, sostiene la OMS, que sugiere varias acciones en este marco:

Armonizar los sistemas de vigilancia sanitaria de los países de la región para impulsar el desarrollo de mejores políticas

Priorizar la conexión social y los programas basados en la comunidad en las políticas de actividad física

Incorporar la nutrición en la educación médica mediante políticas gubernamentales

Fortalecer la atención primaria para ofrecer asesoramiento y orientación sobre el mantenimiento de una dieta sana y la actividad física diaria

* La Región Europea de la Organización Mundial para la Salud comprende 53 países, incluidos algunos de Asia Central e Israel.