

## Alimentació per a la longevitat

Les necessitats del nostre cos van canviant amb el pas dels anys, i això convé tenir-ho en compte quan parlem d'alimentació saludable: un nadó de 2 mesos no té les mateixes necessitats dietètiques que un infant de 5 anys, de la mateixa manera que un adolescent no ha de menjar igual que un adult. Seguint aquesta lògica, a partir dels 60-65 anys també hem d'adaptar la nostra alimentació a les necessitats i requeriments propis d'aquesta edat. L'alimentació, juntament amb l'activitat física, és un dels pilars fonamentals en què es basa una bona salut. Una alimentació equilibrada i saludable ens pot ajudar a prevenir malalties, millorar la forma física, evitar lesions i molèsties i, evidentment, viure més i millor. En aquesta guia per a la longevitat t'explicarem com ha de ser la teva alimentació perquè mantinguis una bona qualitat de vida durant molts anys. A Welthy som especialistes en nutrició i menús saludables a domicili, i el nostre equip de nutricionistes ha treballat minuciosament per fer-te arribar la millor informació dietètica d'una manera clara i concisa.

### L'alimentació i l'edat

A partir dels 60-65 anys la despesa energètica del nostre organisme baixa, i la primera conseqüència d'això és que les calories totals que hem d'ingerir disminueixen. Ara bé, no vol dir que hàgim de menjar menys, ja que l'aportació de nutrients ha de continuar sent la mateixa. És molt important insistir en aquest punt, perquè si no podem arribar a tenir dèficits nutricionals i problemes derivats. Per tant, l'objectiu no és menjar menys, és menjar diferent, posant atenció a certs aspectes que quan s'és més jove potser no són tan essencials.

L'envelliment és un procés natural que afecta tots els àmbits de la nostra vida. No és un procés negatiu per si mateix, simplement hem d'aprendre a conèixer els senyals del nostre cos i entendre l'alimentació com una eina per poder continuar vivint de manera plena i saludable. Per exemple, una de les característiques pròpies de l'edat és que apareixen dificultats per mastegar i deglutir pel desgast o la pèrdua de peces dentals. Una conseqüència directa d'això és que sorgeixen problemes digestius, com el restrenyiment o els gasos. Una alimentació per a la longevitat ha de tenir en compte aquestes característiques pròpies de l'edat i el que ingerim en cada àpat. Per pal·liar els problemes derivats d'una mala masticació, caldrà augmentar la ingesta d'aliments rics en fibra, i d'aquesta manera s'accelerará la digestió i s'afavorirà l'absorció de vitamines.

Un altre aspecte fonamental a partir dels 65 anys és que es tendeix a perdre la sensació de set i, per tant, el consum d'aigua diari disminueix. Cal prendre consciència que, encara que no tinguis set, el cos necessita aigua. Et recomanem que t'avancis a aquesta necessitat i consumeixis com a mínim 6 gots d'aigua al dia per prevenir la deshidratació i altres problemes derivats, com el mal funcionament dels ronyons o la sequedat de la pell.

A banda d'aquests aspectes bàsics, en aquesta guia sobre l'alimentació per a la longevitat, t'explicarem punt per punt com ha de ser una alimentació saludable a partir dels 65 anys.

## Beneficis d'una alimentació saludable

Alimentació saludable és sinònim de salut. Tots dos conceptes estan íntimament relacionats en totes les etapes de la vida, però en el cas de les persones més grans, aquesta vinculació és encara molt més important. Si bé entre infants i adults joves es recomana seguir una dieta saludable per créixer sans, quan traspassem la barrera dels 60 tenim l'obligació de fer-ho si volem gaudir d'una alta qualitat de vida durant molts anys.

El curs natural de l'envelliment provoca canvis al nostre cos, tant per fora com per dins, i una dieta saludable pot marcar la diferència a l'hora de mantenir una vida totalment plena i activa.

Coneixes els beneficis d'una alimentació saludable a partir dels 65 anys? Aquí tens una llista dels principals:

- Ajuda a viure més temps.
- Manté la salut ocular, bucal i de la pell.
- Manté el to i la massa muscular.
- Reforça el sistema immunitari.
- Enforteix els ossos i evita els trencaments.
- Redueix el risc de patir malalties coronàries, diabetis i alguns tipus de càncer.
- Millora el funcionament del sistema digestiu.
- Millora el funcionament cerebral i ajuda a prevenir malalties neurodegeneratives com l'Alzheimer o la demència.

Són tan evidents els beneficis que ens ofereix que és fonamental que siguem capaços de portar-la a la pràctica. Per aquesta raó, t'hem preparat aquesta guia per a una alimentació saludable en persones grans, en la qual t'expliquem per punts totes les claus perquè la teva alimentació acompanyi el teu estil de vida.

## Punts bàsics d'una alimentació saludable

### La base ha de ser la fruita i la verdura

Tal com hem dit en la introducció, amb el pas dels anys hem de reduir el consum de calories i mantenir, alhora, la ingesta de nutrients i vitamines. Això ho aconseguirem si la verdura i la fruita són la part fonamental de la dieta. En efecte, aquest tipus d'aliments solen tenir un alt contingut de fibra, un element essencial perquè el sistema digestiu funcioni correctament i per evitar problemes intestinals i de restrenyiment. A més, els vegetals són la principal font de vitamines i minerals que té el nostre organisme. Cal destacar la vitamina A, que serveix per reforçar el sistema immunitari, i les vitamines C i B, que tenen un paper vital en la salut cel·lular i dels teixits.

### Proteïna en quantitat suficient

Les proteïnes són un element imprescindible per a la salut muscular, òssia i sanguínia, i per a moltes altres funcions bàsiques de l'organisme. És ben coneguda la importància que tenen per a les persones que fan esport, ja que la capacitat de generar massa muscular recau justament en les proteïnes, però no només els atletes n'han d'augmentar el consum.

A partir dels 60 anys, el nostre cos processa les proteïnes de manera menys eficient; per aquest motiu, tendim a perdre massa muscular i força, i la salut òssia i altres funcions fisiològiques es deterioren.

Els darrers estudis revelen que, en les persones grans, la quantitat de proteïna que es necessita per poder preservar la massa muscular és més elevada. El problema és que un 33% dels adults de més edat, per raons que van des de la pèrdua de la gana fins als problemes dentals, no arriben a consumir aquesta quantitat diària recomanada. I si a això afegim que a aquesta edat augmenta la tendència a la vida sedentària, el resultat final és un deteriorament del to muscular que pot arribar a comprometre la mobilitat i el procés de recuperació en cas de malaltia o augmentar les caigudes i els accidents.

Una alimentació saludable en les persones grans ha de tenir en compte tot això i introduir en la dieta aliments amb més quantitat de proteïna saludable, com ara els ous, el pollastre, els cereals o els llegums.

## Greixos sí, però de qualitat

En els últims anys, el món de la nutrició i l'alimentació ha tendit a demonitzar la paraula «greixos». Molta gent fuig en sentir aquesta paraula i l'evita costi el que costi. Malgrat tot, la realitat és que els greixos són un element fonamental i necessari en qualsevol dieta saludable, també per a les persones grans. Ara bé, no tots els greixos són iguals i hem de diferenciar els que són beneficiosos dels que no ho són.

En aquest sentit, els greixos que hem d'evitar sempre són els anomenats greixos trans o greixos hidrogenats. Són els que trobem en productes processats, com ara la brioixeria industrial, els fregits o els productes precuinats. D'altra banda, hi ha els coneguts com a greixos «bons», que tècnicament són els àcids grassos poliinsaturats, com els omega-3. Aquests tipus de greixos són molt útils per a la salut coronària i són bàsics perquè el cos funcioni correctament. Els podem trobar en productes com l'oli d'oliva, els ous, el peix blau o els avocats.

## Els grans, millor integrals

Un consum adequat de grans integrals ens pot ajudar a tenir una alimentació saludable per viure més anys. De fet, tots els estudis assenyalen que consumir més grans integrals redueix el risc de patir malalties coronàries, diabetis o obesitat. A diferència dels grans tradicionals o de la farina refinada, el gra integral conserva la seva estructura original, és a dir, el segó, el midó i el germen. Això fa que a nivell nutricional sigui un aliment molt més complet, atès que conserva la fibra, les vitamines, les proteïnes, els greixos i els antioxidants.

## Evitem els carbohidrats simples

Carbohidrats, hidrats de carboni, sucres..., totes són paraules diferents però que en realitat fan referència al mateix producte. Sovint pensem que un aliment és més o menys sa en funció de com sona el nom que té, però el cert és que moltes vegades parlem del mateix element. És per això que, tal com passa amb els greixos, no hem de demonitzar la paraula sucre, perquè al cap i a la fi parlem de carbohidrats. Com ja deus haver deduït a partir del que t'hem explicat fins ara, no tots els sucres són iguals ni beneficiosos per al nostre organisme. En aquest sentit, hem de distingir entre els carbohidrats complexos i els simples (els sucres). Aquests últims són els d'absorció ràpida, una energia que el nostre organisme utilitza ràpidament, i són els que hauríem d'evitar. Com que el nostre cos pot disposar d'aquesta energia de manera instantània, és normal que no la consumeixi tota i l'acabi emmagatzemant en forma de greix. Aquest procés s'intensifica a partir dels 60 anys, que és quan el nostre metabolisme es torna més lent. Les melmelades, la farina blanca, els dolços, la brioixeria, les galetes i els bescuits, entre d'altres, són aliments que ens aporten aquest tipus de carbohidrats menys saludables.

D'altra banda, els carbohidrats complexos són absorbits de manera molt més gradual, i així els nivells de sucre en sang es mantenen estables i ens serveixen de font d'energia durant més temps. Aquests són els que han de prevaler en la nostra dieta, i els podem trobar en aliments com el pa integral, el moniato, les patates, les llenties, la civada i la carabassa.

## 5 àpats al dia

Sovint no som conscients que el nostre cos és una mena d'engranatge, en què cada part desenvolupa la seva funció, i que errors o mals hàbits en un aspecte concret en poden condicionar el rendiment total. Per mitjà d'una alimentació saludable, el que pretenem és omplir el nostre motor amb un bon combustible perquè continuï funcionant bé durant molt de temps; és a dir, fer que l'engranatge estigui ben alimentat. Ara bé, una bona alimentació no només ha de tenir en compte el que mengem, sinó que també ha de valorar quan i com mengem.

Hi ha mals hàbits alimentaris que no tenen res a veure amb el tipus de producte que consumim, sinó amb els horaris o els àpats que fem. Per exemple, s'ha demostrat que saltar-se l'esmorzar o sopar massa tard són mals costums que contribueixen a augmentar les malalties relacionades amb el metabolisme, com l'obesitat o la diabetis.

A partir d'una certa edat, tal com hem explicat, és normal que perdem la gana i mengem menys. Això ens pot portar –equivocadament– a saltar-nos alguns àpats, cosa que no soluciona res. Si convé, podem reduir la quantitat d'aliments de cada ingesta, però hauríem de fer sempre 5 àpats diaris repartits entre l'esmorzar, el refrigeri de mig matí, el dinar, el berenar i el sopar.

A més de l'obesitat, el sobrepès o la diabetis, aquesta rutina saludable també pot ajudar-nos a reduir el greix corporal i els nivells de colesterol, tant el total com l'LDL.

## Porcions adequades

També has de tenir present el que implica augmentar el nombre d'ingestes, si és que abans no feies 5 àpats diaris. Això no vol dir que hakis de menjar més que abans, sinó que, simplement, la ingesta diària s'ha de repartir entre més àpats. De la mateixa manera, cal tenir en compte tot el que expliquem al llarg de la guia. No ens servirà de res fer 5 àpats si el que mengem té un alt contingut en sucres simples, greixos trans o sal. La idea de fer 5 ingestes diàries és repartir la quantitat total d'aliments en porcions més petites. Així doncs, si mengem porcions igual de grans que si féssim 3 àpats, el resultat total serà que acabarem menjant més i augmentarem el greix corporal.

## L'esmorzar és important

En aquest sentit, cal destacar la importància de l'esmorzar i els problemes que ens pot portar saltar-nos aquest àpat. Hi ha molta gent que sent fatiga i cansament durant tot el dia, i de vegades és perquè no esmorzen (o esmorzen poc), la qual cosa els provoca dèficits nutricionals. Esmorzar bé té molts beneficis, alguns dels quals són:

- **Ens aporta energia:** el menjar és la nostra energia. Del que mengem traiem l'energia que el nostre cos utilitza per desenvolupar les funcions vitals i estar actius. No esmorzar o esmorzar de manera deficient ens pot fer sentir cansats, amb poques forces, i viure en un estat de letargia.
- **Evita el sobrepès:** quan esmorzem bé no sentim la necessitat d'afartar-nos de menjar abans de l'hora de dinar, uns excessos que són sovint de productes poc o gens saludables. D'altra banda, un bon esmorzar t'activarà el metabolisme des de primera hora del matí, i això farà que cremis més calories durant tot el dia.
- **Millora la salut cardiovascular:** els estudis que s'han fet demostren que les persones que no esmorzen tenen 1,5 vegades més plaques a les artèries que les que sí que ho fan, la qual cosa pot produir accidents cardiovasculars.
- **Millora la memòria:** la glucosa és un element imprescindible per a la memòria, i no esmorzar pot provocar que els nivells baixin i acabin causant-nos problemes de memòria en el nostre dia a dia.
- **Millora la concentració:** en relació amb el punt anterior, la concentració no deixa de ser un derivat de la memòria a curt termini i és la que ens permet fer diverses coses alhora. La falta de glucosa també pot fer que estiguem més despistats i menys concentrats.
- **Millora l'humor:** la falta d'esmorzar s'associa amb més irritabilitat, desequilibris emocionals i estats de mal humor. És per això que esmorzar bé pot millorar els nostres estats d'ànims.

## La manera de cuinar és important

Al llarg d'aquesta guia t'hem explicat quins macronutrients has d'ingerir, quin tipus de productes has de prioritzar i com i quan han de ser els àpats. Però hi ha un aspecte fonamental en l'alimentació que no hem de passar per alt: com cuinem els aliments. No ens servirà de res triar correctament els ingredients (fruites i verdures), si després els coem de manera incorrecta i n'eliminem les propietats nutricionals. És a dir, la patata és saludable, però les patates fregides no.

Per tant, has de tenir en compte que la millor manera de consumir les fruites i les verdures és crues o cuites al vapor; així garantim que mantenen el màxim nombre de vitamines i propietats. A més, també millorarem la nostra capacitat de digestió si no els afegim altres tipus de greixos, com passa amb els fregits o els guisats. Bullir les fruites o verdures o cuinar-les a la planxa o al forn també és molt saludable.

## Aliments que cal evitar per millorar la salut

Si tenim una dieta saludable ens podem permetre algun extra de tant en tant. Ara bé, un extra és un extra, i si no és de tant en tant ja es considera rutina. Els aliments següents no és que estiguin prohibits, pots menjar-los amb moderació i ocasionalment, però per norma general val més tenir-los ben lluny:

- Refrescs
- Patates fregides
- Alcohol
- Salses precuinades
- Sucre blanc
- Pastissos
- Galetes
- Brioixeria
- Fregits
- Sucs envasats

D'altra banda, hi ha una sèrie d'aliments que, tot i que no siguin poc saludables per si mateixos, si els consumim a la nit poden dificultar la digestió:

- Cremes no desnatades
- Formatge groc (processat)
- Carns amb greix
- Embotits
- Espècies i aliments picants

## Receptes saludables per a cada àpat

### Exemples d'esmorzar

- Sandvitx de salmó fumat i formatge cremós light amb pa de sègol casolà
- Cereals integrals amb xarop d'auró canadenc i fruita deshidratada amb llet semidesnatada
- Sandvitx de tonyina i tomàquet amb pa de sègol casolà

### Exemples de dinar

- Salmó al forn amb graellada de verdures
- Jarret de vedella guisat amb xampinyons i patates al forn
- Mandonguilles de porc a la jardinera

### Exemples de sopar

- Quiche vegetal amb espàrrecs silvestres, porro i xampinyons
- Pit de pollastre de pagès amb tomàquet al forn, espàrrecs i carbassó
- Amanida de cigrons, mongetes, ceba i tomàquet

### Altres consells per viure molts anys

A banda de l'alimentació, et donem una sèrie de consells per a una vida longeva i uns hàbits saludables que hauries de seguir en el teu dia a dia:

- Menja a poc a poc, sense distraccions i gaudint del que has cuinat. Les digestions milloraran i donaràs temps al cervell per rebre el senyal de sacietat.
- Beu aigua durant el dia. És molt important mantenir-se hidratat per tenir un estat de salut òptim. A més, ajuda a millorar el trànsit intestinal. Per saber si el teu nivell d'hidratació és correcte, t'has de fixar en el color de l'orina: com més clara, millor hidratació.



# WELTHY

- Pots consumir entre 2 i 3 cafès amb llet o tallats al dia sense sucre. Prioritza els edulcorants naturals com la canyella de Ceilan. Si és un canvi molt brusc per al teu paladar, al principi pots fer servir l'estèvia.
- Si tens retenció de líquids, especialment les dones, canvia els cafès per infusions sense sucre.
- Intenta mantenir-te actiu en el teu dia a dia: puja les escales de casa, de l'oficina o del metro; ves caminant a la feina o aparca el cotxe més lluny. Això t'ajudarà a augmentar el metabolisme basal i a cremar més calories. Hauries de fer unes 10.000 passes diàries com a mínim. És recomanable fer un mínim de 3 sessions d'esport a la setmana. Els exercicis de força combinats amb exercicis cardiovasculars són els indicats per potenciar la pèrdua de greix i mantenir el to muscular.
- El descans és un factor important que de vegades no es té en compte. En la fase de son profund es produeixen reaccions metabòliques i hormonals necessàries per a un estat de salut òptim (ajuda a perdre greix, millorar l'estat anímic, tenir més energia durant el dia...). Dorm de 7 a 8 hores diàries i seguides.
- Intenta dedicar algun moment del dia a meditar; t'ajudarà a calmar la ment i a sentir-te en pau amb tu mateix. Un passeig pel parc, un bany relaxant o, simplement, estar una estona en silenci també tenen un efecte terapèutic. Així reduiràs l'estrès diari i milloraràs la teva salut i composició corporal.