

El trabajo ha sido coordinado por la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)** y por la **Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG)**

## Más de 130 expertos participan en el primer Libro Blanco de la Nutrición de las Personas Mayores en España

- Este trabajo constituye un referente para todos los especialistas y profesionales involucrados en la nutrición y en la salud de las personas mayores
- Por primera vez una publicación recoge las debilidades y fortalezas de la nutrición de las personas mayores
- Mejorar la comprensión del envejecimiento puede contribuir al desarrollo de estrategias terapéuticas y preventivas para una mayor longevidad y mejor calidad de vida
- La adhesión a la Dieta Mediterránea es clave para conseguir una longevidad saludable

Más de 130 reconocidos expertos en el campo de la nutrición, la geriatría y la gerontología han elaborado el **Libro Blanco de la Nutrición de las Personas Mayores en España**, una publicación pluridisciplinar y pionera en este campo que ha sido coordinada por la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)** y por la **Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG)**. Se trata del primer análisis global y multidisciplinar que recoge, con la mayor evidencia científica disponible y de manera integrada, las debilidades y fortalezas de la nutrición de las personas mayores.

La publicación, que consta de 10 módulos cuenta con un total de 82 capítulos (**en formato DAFO**), y entre los autores y colaboradores se encuentran destacados expertos en el campo de la nutrición o materias afines, muchos de ellos representantes del mundo científico, académico, comunitario y/o clínico; otros reconocidos profesionales en su materia y técnicos de las diferentes administraciones con responsabilidades en el campo de la nutrición, la geriatría y la gerontología.

El Libro Blanco de la Nutrición de las Personas Mayores en España aborda temáticas como alimentación y estilos de vida saludables; factores de riesgo y patologías asociadas a la alimentación; calidad nutricional de los alimentos en las personas mayores y la Dieta Mediterránea como modelo alimentario a seguir, entre otras.

Este trabajo constituye todo un referente para los poderes públicos, las sociedades científicas, instituciones académicas e investigadoras y para todos los especialistas y profesionales sanitarios involucrados en la nutrición. Y es que, todas las iniciativas posibles a realizar con los adultos mayores deben tener como objetivo añadir vida a los años y no años a la vida.

Los autores del estudio consideran que mejorar la comprensión del envejecimiento podría ayudar con el desarrollo de estrategias terapéuticas y preventivas para mejorar la longevidad y la calidad de vida. Así, tanto las instituciones sanitarias como las sociales deben dirigir sus actuaciones de promoción de la salud en trabajar las herramientas de formación y empoderamiento o adquisición de habilidades para enfrentar los cambios fisiológicos, sociales y funcionales intrínsecos al proceso de envejecimiento.

El **Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo, presidente de la Fundación Española de la Nutrición y coordinador de la publicación ha indicado que “una de las principales conclusiones a las que hemos llegado tras la elaboración de este trabajo es que necesitamos mejorar la educación de la población adulta y familiares/cuidadores en hábitos de vida saludable, especialmente los relacionados con la alimentación equilibrada, mejorar los hábitos de actividad física diarios y el conocimiento de los procesos asociados al envejecimiento, que debería ser una prioridad en las iniciativas de salud pública”. Además, se ha mostrado muy positivo con el potencial alcance de este documento en la práctica diaria del colectivo sanitario.

### **La alimentación puede influir positivamente en la prolongación de una vida saludable**

“Entre las distintas fortalezas que hemos extraído durante el estudio para la elaboración del libro hemos podido demostrar que la dieta influye de forma positiva en la prolongación de una vida saludable. En concreto, un alto grado de adherencia a la Dieta Mediterránea, caracterizada por su alto contenido en verduras, frutas, legumbres, con un aporte lipídico principal a partir de grasas insaturadas como el aceite de oliva, frutos secos y pescado azul, y con un aporte proteico suficiente procedente de legumbres, pescados y aves, contribuye al aumento en la longevidad y a una menor incidencia de enfermedad cardiovascular y mortalidad por dicha enfermedad, cáncer, deterioro cognitivo asociado a la edad, así como un menor riesgo de enfermedades crónicas, tal y como han demostrado las investigaciones bioquímicas, clínicas y epidemiológicas” ha destacado el Dr. Varela-Moreiras.

Por su parte, el **Dr. José Augusto García Navarro**, presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología y también coordinador del documento, igualmente coincide con que “la nutrición juega un papel potencial muy importante en la longevidad, bien sea preservando las funciones biológicas de los distintos tejidos y órganos, bien sea tratando de prevenir patologías que frecuentemente se asocian al envejecimiento, una etapa de la vida en la que el riesgo de sufrir déficits nutricionales se eleva”.

### **Fomentar la prescripción del ejercicio físico**

El mantenimiento y la mejora de la función física es otro de los factores fundamentales para fomentar la calidad de vida y la autonomía de las personas mayores. Si bien la práctica de ejercicio físico de forma regular tiene efectos positivos demostrados sobre la salud y la prevención de enfermedades a todas las edades, los programas de actividad física para personas mayores permitirían mantener y mejorar la condición cardiorrespiratoria, la muscular, la movilidad e, indirectamente, la composición corporal reduciendo, además, de manera muy importante, la medicación. “Estamos convencidos de que la prescripción de ejercicio físico en personas mayores es una herramienta sencilla, económica y altamente eficaz para la consecución

de un envejecimiento saludable, por lo que los profesionales debemos formarnos y difundir su uso”, ha añadido el Dr. García Navarro.

### **Sobre la Fundación Española de la Nutrición**

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

<http://www.fen.org.es/>

### **Sobre la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG)**

La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG), en sus más de 70 años de existencia, es una de las sociedades europeas más numerosa y activa cuya misión es trabajar desde el conocimiento científico, la investigación, la prevención, la docencia y la atención profesional, para garantizar los derechos, mejorar los recursos y apoyos, para favorecer la calidad de vida de las personas mayores, y conseguir una sociedad más justa y mejor con todas las personas de las diferentes generaciones.

<https://www.segg.es/>

### **Para más información:**

**Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)**

**Bárbara Navarro / Isabel Estévez**

prensa@fen.org.es

Tel. 91 447 07 59 / 629 27 90 54

www.fen.org.es

**Oficina de comunicación de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG)**

**Isabel Aizpun**

prensa@segg.es