



## La nutrició en la tercera edat

El procés d'envellir suposa canvis a nivell fisiològic, però una correcta alimentació i uns bons hàbits adaptats a les possibilitats físiques de la persona gran permeten viure-ho molt millor.

## Problemes físics i fisiològics a tenir presents amb l'edat

Amb l'edat es van produint diversos canvis que, si no es tenen presents, poden fer que el que mengem no s'aprofiti tant:

- **Canvis corporals:** perdem aigua, múscul i os, i guanyem massa grassa, que pesa menys, i per això amb l'edat perdem pes.
- **Perdem capacitat olfactiva, gustativa i visual,** això pot alterar la percepció que tenim dels aliments. La sensació de set disminueix, i per tant es beu menys.
- **Alteracions digestives:** les glàndules salivals es van atrofiar, i per tant tenim menys saliva, necessària per poder digerir i païr bé l'aliment; alteracions dentals, sovint falten peces o es porta pròtesi dental completa, i molts aliments no es poden mastegar correctament; l'estómac es buida més lentament, i els budells es mouen menys, per tant les digestions són més pesades i ens afartem abans.
- El **metabolisme basal** (el consum energètic per fer totes les funcions fisiològiques automàtiques, com respirar, digerir, fer bombar el cor, etc.) es redueix, per tant no necessitem tanta energia diàriament.
- Malalties per les que es pren molta medicació, i tant la **medicació** com les malalties per les que els prenem poden alterar la sensació de gana, l'aprofitament de l'aliment, etc.
- La **capacitat de fabricació de proteïnes**, necessàries per a la majoria d'activitats de regeneració i recuperació del cos, es va reduint de manera natural, i per tant la ingesta externa de proteïnes esdevé cabdal.

# I ara què? Recomanacions per una bona nutrició en la gent gran

- Com la necessitat d'energia és menor, no podem menjar com si tinguéssim 40 anys. Així doncs, **la quantitat necessària d'aliments és menor.**
- **S'ha de menjar de tot:** hidrats de carboni, greixos i proteïnes, no hi ha cap aliment prohibit segons l'edat, però sí que pot haver-hi restriccions segons les malalties que pateixin.
- **Hidrats de carboni:** preferentment dels cereals integrals, llegums i patates. Millor a l'esmorzar i dinar. La fibra és fonamental, per això les fruites i verdures.
- **Els greixos,** preferentment d'origen vegetal, és a dir, oli d'oliva. També provinents dels lactis, preferentment baixos en greixos, que ens aporten calci (molt necessari) i una part de greixos: iogurts, llet i formatge baix en matèria grassa. Els lactis millor a l'esmorzar o com a postres.
- Com les **proteïnes** poden ser difícils de mastegar, és igual de vàlid el puré de verdures

amb carn o peix, tot triturat, o les croquetes, mandonguilles, etc. Sense oblidar els llegums i altres proteïnes vegetals, molt interessants en aquesta edat: soia i la seva variant en forma de tofu, seitan, quinoa, etc. La proteïna és millor consumir-la com acompanyament del dinar o com a plat principal del sopar, amb una guarnició de verdura o hortalissa. El peix esdevé molt interessant, perquè té poc greix i és de fàcil masticació i digestió (potser millor el blanc a la nit, i el blau al migdia). La gelatina és un gran aliment perquè aporta proteïnes i aigua, i per tant és un complement si es

pot mastegar o un bon substitut si no es pot mastegar. No oblidem els ous, 4 a la setmana sense problemes.

- Una manera de saber quina és la **quantitat òptima d'aigua al dia** és calcular 30ml d'aigua per kg de pes, per tant una persona que pesa 70kg haurà de beure 2.100ml d'aigua.
- Amb una **dieta equilibrada** no ha de mancar cap nutrient, per tant els suplementes de vitamines i minerals no són necessaris, a no ser que es presenti alguna malaltia o necessitat concreta, com pot ser en el cas de l'osteoporosi, que precisarà de més calci.

## Recomanacions generals

- **Esmorzar:** fruita o suc, cereal (en forma de pa o cereals d'esmorzar) amb una mica de formatge o embotit, i un lacti (iogurt o llet).
- **Dinar i sopar:** pasta, arròs, patata, llegum i pa, com hidrats de carboni. A més verdura crua o cuita com guarnició, una ració de proteïna animal o vegetal, i unes postres de fruita o iogurt. Millor peix que carn, molt important peix blau (sardina, verat, salmó, tonyina...), i millor carn magra o blanca (pollastre, conill, gall dindi) que grassa o vermella (xai, vedella).
- **L'alcohol** amb moderació no està prohibit, dependrà de les malalties que es tingui.

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

[canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)

*Piràmide de l'alimentació saludable*

[www.ub.edu/senesciencia](http://www.ub.edu/senesciencia)

*Notícia "El plaer de menjar (bé)". Senesciència n°1 (Revista de la Universitat de Barcelona sobre salut i benestar).*

[salutpublica.gencat.cat](http://salutpublica.gencat.cat)

*Alimentació sana, equilibrada i segura. Agència de Salut Pública de Catalunya.*



Roger Vinyeta

**Metge de família**

**EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes**