

## **Palabras de presentación del Libro**

### **“NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO: RETOS EN EL SIGLO XXI”**

*Gregorio Varela Moreiras  
Catedrático de Nutrición y Bromatología  
Facultad de Farmacia  
Universidad CEU San Pablo  
Madrid*

Permítanme que comparta con ustedes los tres objetivos vitales, es decir, del sentido que tiene nuestra vida en la tierra, de lo que debe ser la razón de nuestro ser, consideraciones aparte de las aspiraciones y esperanzas trascendentales:

En primer lugar, “Defendernos” ante la muerte, la enfermedad y el deterioro de los años. En definitiva, defendernos de las agresiones que lesionan nuestra salud.

En segundo lugar, alcanzar la belleza y el amor como signos positivos de la vida. No conformarnos con la ausencia de enfermedad, sino promover un estado físico y psíquico armónico y positivo.

Y el tercer y último objetivo sería lograr un bienestar y felicidad social *razonables*, como signos de solidaridad humana y equidad social, todo ello en un contexto físico saludable y agradable.

El Dr. Germán Camejo afirmaba, creo yo que muy acertadamente, que el hombre es una de las pocas especies animales-tal vez la única- que no se muere inmediatamente después de haber cumplido la etapa de preservación de la especie, es decir, de su etapa productiva. Estamos yendo, parece, más allá de lo que nos programó la evolución. Y lo ha hecho con enorme éxito en el pasado siglo XX. Antes no, recordemos que durante toda nuestra historia pasada, la expectativa de vida no pasaba de los 30-35 años, justo la etapa reproductiva. Pero una cosa es alargar la vida y otra es ensancharla, es decir, darle calidad a los años ganados. Y es que por vivir más estamos padeciendo enfermedades llamadas degenerativas, muchas de ellas relacionadas con nuestros hábitos alimentarios y estado nutricional. Sin apenas darse cuenta, de manera casi silenciosa, el hombre acumula años de vida y se acerca al final de su ciclo vital. Es la llegada de la vejez como proceso declinante, con sus achaques y molestias, y muchas veces invisibles.

Pero....¿hay una sola vejez? ¿y no hay muchos que mueren sin envejecer?: Y es que a lo largo de la vida el ser humano pasa por etapas de depresión, con incapacidades físicas y mentales que lo hacen sentirse viejo. Y eso ocurre varias veces en una larga vida. Son, podríamos decir, envejecimientos sucesivos de los cuales se sobrepone al cabo del tiempo, pero que a la larga resultan en la *vejez final*. Por otro lado....cuantas muertes innecesarias en la infancia, juventud, edad adulta joven, que no logran alcanzar el goce del envejecimiento lento!

No todos los órganos envejecen simultáneamente. Decía Virchow: “No todos los tejidos del cuerpo nacen en el mismo instante ni mueren todos al mismo tiempo.....se encuentran tejidos juveniles en la extrema vejez y tejidos ya en senescencia en el propio feto”. Cajal se pregunta: “¿No será que vivimos demasiado?. ¿No será que la vejez es una dávida inoportuna y vejatoria de la civilización?. ¿No será que la vejez trata de contrariar las leyes de la naturaleza?.

No hay razones para temer la vejez. El miedo a la vejez es un error: “Nada en el mundo nos hace tan viejos como el miedo de serlo”, afirmaba algún sabio. No es tan grave ser viejo, lo triste es sentirse viejo, estar viejo. Y hay muchos que están viejos sin ser viejos, y otros muchos que siendo viejos no lo están.

El envejecimiento, la enfermedad y la muerte conforman una trilogía inherente a la propia vida. Como dijo algún erudito: “*la existencia es una aventura de la que nadie sale vivo*”.

Y todo lo anterior....¿por qué?

Las proyecciones de población de Naciones Unidas para 2050 calculan que España será el tercer país más viejo del mundo, con un 34.1% de población mayor en 2050. Además de este aumento de personas mayores, se está produciendo un evidente envejecimiento de las personas mayores de más edad. En la última década, el colectivo de personas de 80 y más años ha crecido más que los otros grupos de edad, mientras que los jóvenes de hasta 20 años es el grupo que más población pierde.

### **Pero...¿Qué es Envejecer?**

Envejecer es muchas cosas, tal como sostiene el Prof. Ribera Casado, uno de los autores de la presente Monografía. Al menos las tres siguientes, complementarias entre sí. En *términos individuales*, representa una aspiración universal. Desde una *perspectiva poblacional*, supone una realidad sociodemográfica. En *términos biológicos*, representa un proceso, que se inicia en torno a los 30 años y que se desarrolla de manera inexorable a lo largo de todo el resto de vida. Este envejecimiento es el símbolo de una de las más antiguas aspiraciones de la humanidad: “*vivir, sino para siempre, por lo menos cuanto más*”, es decir, con el incremento de la edad, el deseo de mantener una buena salud y funcionalidad o mejorar la calidad de vida ha anulado el simple deseo de vivir más tiempo. En el siglo XXI que vivimos no se puede mantener que la vejez sea una enfermedad. El envejecimiento es un proceso fisiológico, controlado genéticamente y modulado por el medio ambiente, que nos acompaña desde el momento del nacimiento.

Podemos afirmar que, mientras en los países pobres son los niños los que más padecen desnutriciones, en los llamados desarrollados son las personas de edad las más afectadas. Por tanto, las medidas preventivas relacionadas con la Nutrición deberán dirigirse no sólo a la prolongación de la vida sino al incremento de su calidad, mediante el mantenimiento de la funcionalidad. Debe recordarse en este sentido el Estudio PLENUFAR 3, realizado en España en el año 2006, en el que se concluye que aproximadamente un 25% de nuestros mayores de 65 años se encuentran en situación de desnutrición diagnosticada o en riesgo de padecerla. Surge una creencia que incuestionable reflexión: ¿nos podemos permitir esta situación en un país avanzado, rico a pesar de la crisis y progresista, como el nuestro?. Creo honestamente que no, y por ello pensamos que la alimentación y la nutrición de las personas mayores constituye, por tanto, la verdadera *revolución pendiente en el siglo XXI*.

Puede considerarse que la nutrición interactúa con el proceso de envejecimiento de varias formas:

- 1) La mayoría de las funciones corporales declinan progresivamente a lo largo de la vida adulta. La pregunta es cómo la nutrición y formas de estilo de vida contribuyen a empeorar o mejorar la pérdida de tejidos y funciones ligadas a la edad.
- 2) La frecuencia de enfermedades crónicas degenerativas se incrementa con la edad. Existe clara evidencia de factores dietéticos implicados en la etiología de estas enfermedades que, a su vez, pueden beneficiarse de una intervención nutricional.
- 3) La mayoría de las personas comen menos a medida que la edad avanza y, en consecuencia, las ingestas de nutrientes pueden resultar más bajas que las recomendadas. Una importante cuestión es si las personas de edad tienen un adecuado suministro de energía y nutrientes para mantener y aún mejorar su salud.
- 4) Con la edad, los aportes alimentarios tienen un rendimiento metabólico menor y el apetito tiende a disminuir. Por tanto, es indispensable administrar al organismo los nutrientes necesarios, sobre todo si el individuo se mantiene activo, el concepto de elevada densidad nutricional se hace clave.
- 5) Se hace necesario distinguir entre el anciano sano y el anciano enfermo. En el sano, la alimentación equilibrada debe ser suficiente para prevenir las subcarencias o carencias nutricionales, y así retrasar el proceso de envejecimiento y evitar la aparición de enfermedades. En el individuo enfermo, el frecuente aumento de los requerimientos nutricionales no se suele acompañar del paralelo aumento en la alimentación, lo que provoca una disminución de las reservas corporales y una mayor fragilidad del organismo.

La presente Monografía realizada por la Universidad CEU San Pablo a través de su Cátedra en Alimentación y Salud, junto con el Instituto Tomás Pascual para la Nutrición y Salud, recoge las aportaciones de una serie de expertos en temas relacionados con el envejecimiento, desde muy diferentes puntos de vista, y siempre en relación con la Alimentación y la Nutrición. Se abordan de manera actualizada conocimientos y actitudes que deben traducirse en una mejor comprensión y atención hacia las personas de edad. Se ha pretendido aportar información y experiencia de cómo conseguir envejecer con Salud.

Los Coordinadores queremos mostrar nuestro inmenso agradecimiento a todos los asistentes a la Jornada que ha originado este libro que presentamos; a los autores, por su maestría y entusiasmo, así como al Instituto Tomás Pascual para la Nutrición y Salud, por su apuesta valiente y decidida en apoyar la organización de la Jornada e impulsar el presente texto, a través de la Cátedra que patrocina en nuestra Universidad CEU San Pablo. A todos, gracias.

No me gustaría terminar sin hacer unas reflexiones en voz alta, en relación con la temática del presente libro.

Preguntémosnos...

¿Hasta cuando continuaremos siendo tan pasivos ante los problemas de los verdaderos marginados en nuestra sociedad, las personas mayores?. ¿Cómo podemos todavía ver sin asombro la no existencia de Servicios de Geriatria y Gerontología en

muchos de nuestros hospitales....sería admisible esta situación en el caso de la Pediatría?. ¿No deberían la Geriátría y la Nutrición ser ciencias de obligado estudio e investigación en el ámbito de las Ciencias Biomédicas?. ¿Hasta cuando la sociedad no va a reaccionar, a rebelarse ante las injusticias y olvidos que se cometen con nuestros mayores?. Podríamos continuar con muchas preguntas sin respuesta, o con la misma no satisfactoria. Estoy convencido que el libro que hoy se presenta va a suponer una llamada de atención permanente para concienciar y actuar en este sentido.

Para que mis palabras no dejen un cierto sabor agrídulce, quisiera recordar lo que el saber popular ha tenido muy claro desde hace siglos a la hora de mantener una adecuada salud. Así, ya a finales del siglo VIII, decía Francisco Gregorio en una poesía recogida en “*La Salud. Higiene dogmática*”:

*Vida honesta y arreglada  
Usar de pocos remedios  
Y poner todos los medios,  
De no alterarse por nada.  
La comida moderada,  
Ejercicio y diversión,  
No tener nunca aprensión,  
Salir al campo algún rato  
Poco encierro, mucho trato,  
Y continua ocupación.*

Sigamos pues los antiguos consejos, que hoy van siendo acreditados gracias a la evidencia científica, y disfrutemos de una feliz y saludable longevidad.

Muchas gracias y espero que disfruten de la lectura del libro.