

LECTURA QUE VA FER EL DR. WILLY DEKONINCK, PRESIDENT DEL CONSELL CIENTÍFIC DE LA FIAPA INTERNACIONAL, DURANT EL “FORUM INTERNATIONALE DELLA TERZA ETÀ”

CELEBRAT DEL 27 DE SETEMBRE AL 2 D'OCTUBRE A RIVA DEL GARDA (ITÀLIA)

Artur Sans i Pena,
Recopilació i traducció

Alguns consells a propòsit de la salut pel que fa a l'envelliment

Com que l'envelliment no és una malaltia però constitueix un factor de risc per provocar un determinat nombre de malalties, sembla útil d'aconsejar, d'una forma general, una sèrie de recomanacions per acostar-se al millor dels envelliments.

Així doncs, d'alguna manera, els **DEU MANAMENTS** per a un millor envelliment són:

1. Estar de cara a la realitat
2. Agafar les pròpies responsabilitats
3. Viure el present i el futur
4. Interessar-se pels altres
5. Tenir interessos variats
6. Interessar-se per les novetats
7. Tenir cura de la pròpia aparença
8. Saber agafar-se les coses amb calma
9. Saber adaptar-se als canvis i el desè i últim manament es refereix a la vigilància de la pròpia salut.

En qualitat de metge, jo em permetré de dir algunes paraules sobre aquest desè manament, és a dir, sobre les mesures preventives per allunyar o així

mateix evitar la sobrevinguda de certes malalties que esdevenen les més freqüents amb l'avançament de l'edat. Jo parlo aquí de les malalties cardiovasculars, de la diabetis, de la descalcificació dels ossos, del reumatisme i de certs càncers.

Idealment, s'hauria de fer, d'una forma regular (cada any per exemple), un petit balanç de salut (anàlisi de sang, examen del cor amb presa de la tensió arterial, examen dels ulls). És igualment indispensable controlar-se el pes, que s'ha de mantenir estable al llarg de l'envelliment.

Amb aquest fi, s'ha d'evitar absolutament l'**OBESITAT** que pot comportar una reducció de la mobilitat, l'aparició d'una diabetis i sobretot les malalties cardiovasculars com l'infart cardíac, l'accident cerebral i l'esclerosi de les artèries en general.

L'**HIGIENE ALIMENTÀRIA** ha de comportar l'absorció regular de fruites i verdures i evitar els greixos i els dolços.

S'ha de procurar estar **ACTIU** tant en el pla físic com en el mental.

Si apareixen signes d'una malaltia o si es produeixen complicacions d'una malaltia crònica anterior, sobretot no s'ha de tenir l'actitud de l'estruc i considerar que aquestes manifestacions són degudes a l'edat.

Perquè de fet, envellint-se hi ha dues coses a les quals un s'ha d'habituar per no trobar la vida insuportable, que són: les **INJÚRIES DEL TEMPS** i les **INJUSTÍCIES DEL HOMES**. ■

