

Alimentació natural (I)

Centro de Estudios Naturistas

L'alimentació de les persones de més de 65 anys ha d'establir-se tenint en compte diverses consideracions, les quals tractarem a continuació.

CANVIS EN L'ORGANISME

A mesura que se sumen anys, i segons diversos factors tal com constitució personal física i psicològica, varien les necessitats d'algunes substàncies nutritives, ja que es van produint diversos canvis, entre els quals cal assenyalar la disminució de les funcions digestives, amb debilitació de les papil·les gustatives, atrofia de les mucoses, menor secreció de diversos suc i activitat intestinal alentida. Això significa, d'una banda, reducció del sentit del gust, el que induïx a preferir més sal o més espècies en els aliments. D'altra banda, la digestió es fa amb major dificultat, veient-se perturbada l'absorció i assimilació dels nutrients. Una altra qüestió a tenir en compte és l'estat de la boca. Una dentadura sana, o una pròtesi ben adaptada, constitueix la condició bàsica per a la bona masticació, que és indispensable per a alimentar-se bé. No tenir una bona dentadura empobriria la nutrició en no ingerir més que aliments tous. L'edat avançada serà tant més activa com millor nodrida estigui.

PRINCIPALS ERRORS QUE CAL EVITAR

Són els resultats d'una alimentació mal equilibrada, ja sigui per excés o per defecte de determinats nutrients. És en l'e-

dat avançada, i sovint per falta de mitjans, quan es cometen més errors dietètics. De vegades en són culpables les persones que envolten l'ancià. Mentre que es multipliquen les cures i es vigila l'alimentació en els nens, és freqüent creure que les persones d'edat "no necessiten gran cosa". Altres vegades és la mateixa persona gran la que s'abandona i deixa d'alimentar-se com caldria. Heus aquí alguns casos que solen donar-se: Hi ha àvies que compensen les seves penes abusant sovint de llaminadures: pastisseria, bombons, etcètera. Si conviu amb fami-



liars, és possible que es riguin d'aquesta afició, sense pensar que l'obesitat, malaltia del segle, és una de les principals causes de greus malalties cardiovasculars. En altres famílies, creient fer-li un bé, procuraran que la persona d'edat "no mengi massa", donant-li només unes sopes i privant-lo de menjar el mateix que la resta de la família. Si es queixa de quedar-se amb gana, apriar-se i no tenir ànims per a sortir o per a fer qualsevol cosa, creuran que això "és normal a la seva edat".

Algunes persones s'han quedat sense família. Viuen soles. Es mouen poc. Només de tard en tard surten per a fer les seves

provisions, que acostumen a limitar-se a poca cosa. Els seus recursos no donen per a més. En aquests dos casos, més freqüents del que podria creure's, la conseqüència és la desnutrició, que es manifesta per falta de proteïnes, anèmia, malalties òssies, avitaminosi i manques múltiples, acompanyades d'un marcat aprimament. En l'edat avançada és fàcil caure en un fatal cercle viciós: en reduir l'activitat, disminueix la gana. En menjar menys, les forces disminueixen, es perd vivacitat, s'alenteix el ritme, el to general es ressent i la persona va "perdent" cada vegada més.

QUANTITAT D'ALIMENTS

Per a determinar-la no cal tenir en compte l'edat, sinó l'activitat o la despesa d'energia que implica. La despesa mínima necessària per al manteniment de les funcions vitals, tal com el correcte funcionament del cor, respiració, moviments del tub digestiu, secrecions diverses, etcètera, és el que constitueix el metabolisme. Aquest va disminuint en el transcurs de l'existència. Però aquesta disminució no té gaire importància pel que es refereix a la quantitat d'aliments necessària. L'aportació diària d'un 1.800 o 2.000 calories es considera normal per a la tercera edat. No obstant això cal tenir en compte l'activitat i la constitució de l'individu. Una persona gran que es mantingui activa pot i ha de menjar més que un adult sedentari.

NECESSITAT DE PROTEÏNES

Si les persones d'edat no consumeixen suficients proteï-