Reial Acadèmia de Medicina i Ciències Afins de la Comunitat Valenciana

Ciclo de envejecimiento

Nutrición y envejecimiento

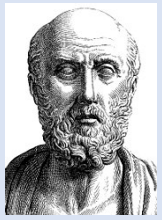
Castellano

"Qui cordura su salud procura"

Progresión de [illegible] de:

"Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida"

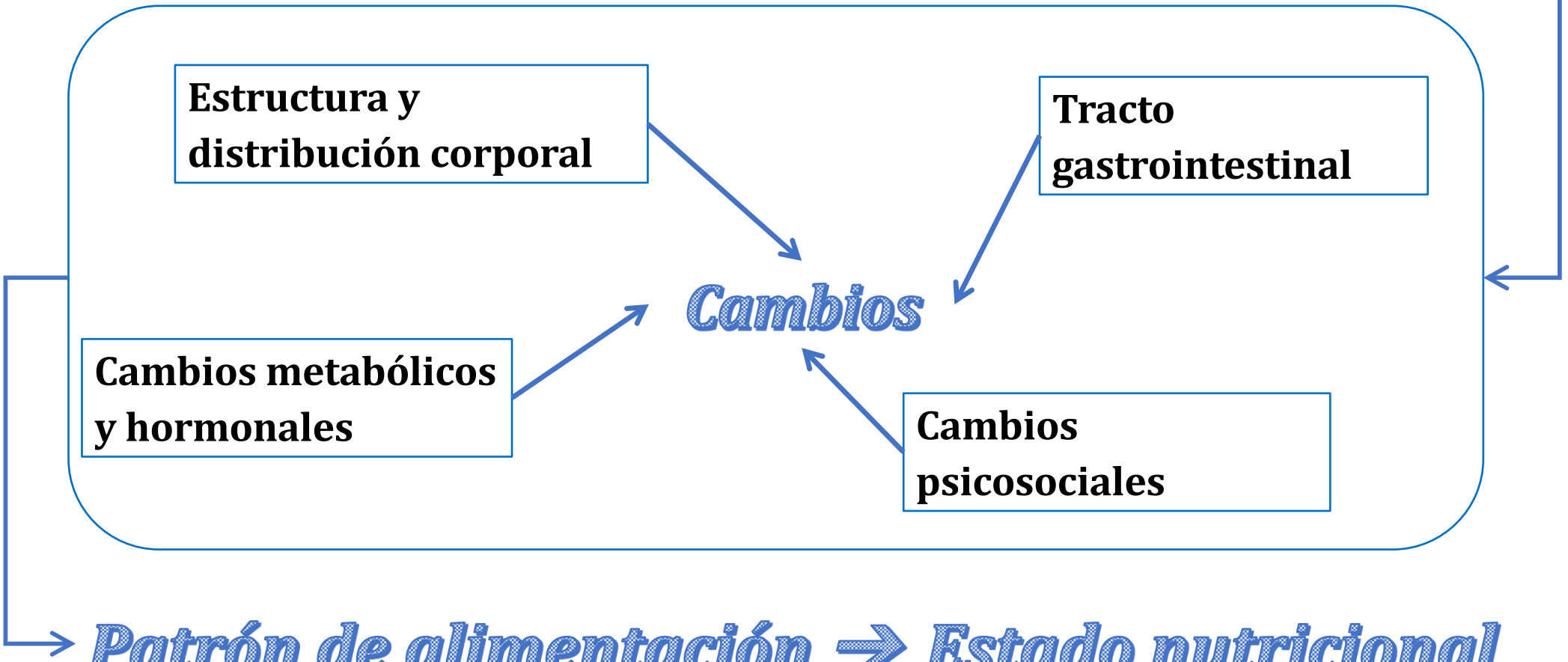
Hipócrates de Cos.



[illegible] importancia la **nutrición.**

JF Ascaso. UV/RAMCV

Cambios relacionados con el envejecimiento



Patrón de alimentación → Estado nutricional

JF Ascaso. UV/RAMCV

Una adecuada alimentación y un buen estado de nutrición se relacionan con:

- ✓ Buen estado de salud y mayor supervivencia.
- ✓ Buena capacidad para la actividad física, psíquica, etc.
- ✓ Prevención del desarrollo de algunas enfermedades crónicas, que pueden complicar el envejecimiento biológico y aumentar de forma significativa la mortalidad.

Dieta vs Estilo de vida

Década
60

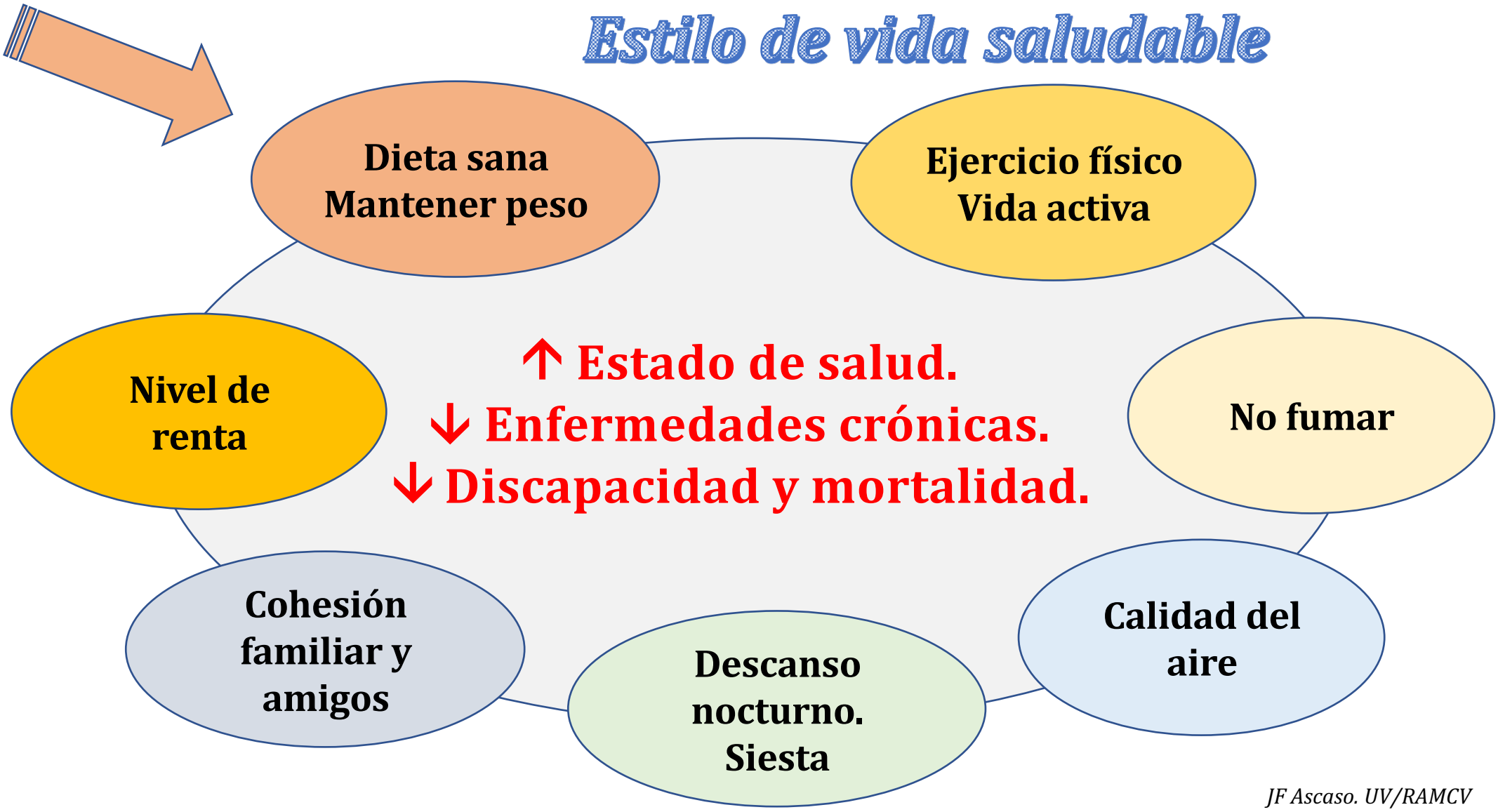
Dieta mediterránea

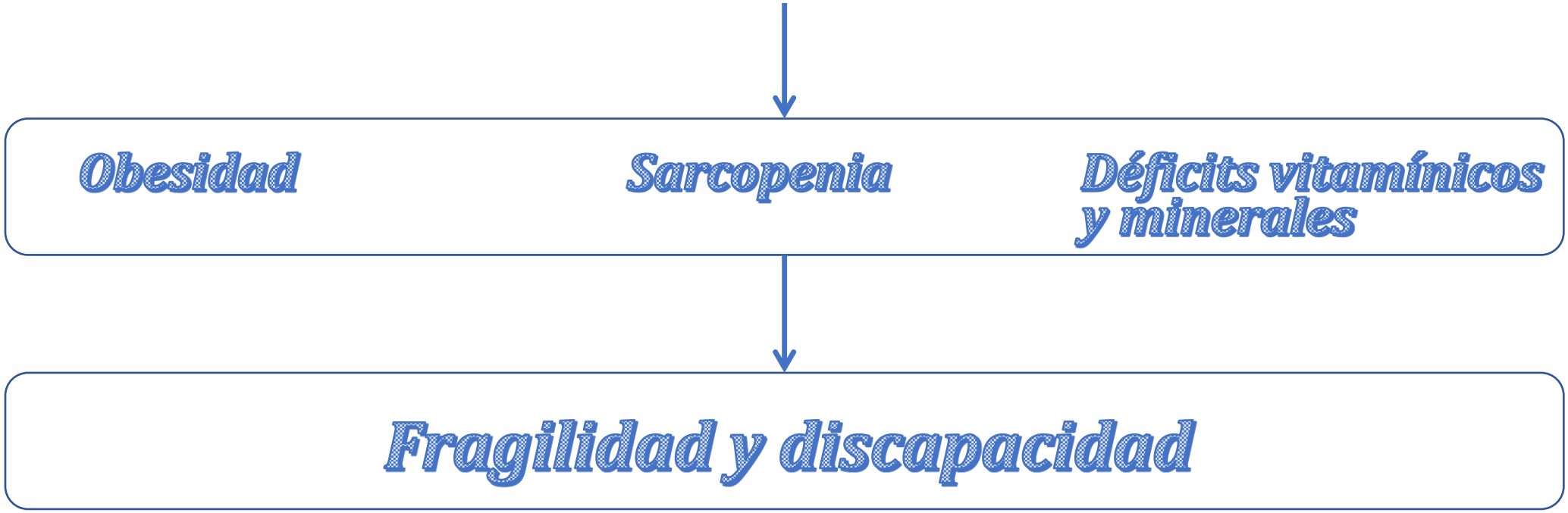
Vida mediterránea

Hábito tranquilo,
poco estrés,
siesta, clima
amigos, familia, etc.

Buen estado de salud

Baja mortalidad


Estilo de vida saludable
Dieta sana
Mantener peso
Ejercicio físico
Vida activa
Nivel de
renta
↑ Estado de salud.
↓ Enfermedades crónicas.
↓ Discapacidad y mortalidad.
No fumar
Cohesión
familiar y
amigos
Descanso
nocturno.
Siesta
Calidad del
aire
JF Ascaso. UV/RAMCV

Inadecuada alimentación

Durante el envejecimiento incrementará algunas alteraciones relacionadas con esta etapa de la vida.