

**Título:** *LHomo Senior Salus La Salud Alrededor del Plato. Los condicionantes de la forzada transición alimentaria en las personas mayores.*

**Autor:** Concepcion Pou Soler

**Resumen:** Esta investigación se basa en el estudio del comportamiento alimentario o estilo que adopta Homo Senior, entendido como individuo que generalmente se clasifica en dos grupos de edad:

3ª edad (de 65 a 80)

4ª edad (de los 80 años hasta el final).

El envejecimiento poblacional es un triunfo de la sociedad actual, hecho que refleja la mejora de la salud y la mayor esperanza de vida, aunque también plantea desafíos importantes para el futuro.

El 15 % (150.000) de la población de las Illes Balears tiene 65 años o más repartidos, según datos del IBESTAT recogido en el Anuario del Envejecimiento de 2016. La isla de Mallorca supera el millón de habitantes, repartidos en 6 comarcas y 53 municipios: Palma, Sierra de tramontana, Raiguer, Pla de Mallorca, Migjorn y Llevant.

**Introducción:**

“Comer” es un fenómeno social y cultural. El hombre, desde la Antigüedad, se ha alimentado siguiendo prácticas empíricas, de modo que los componentes de su dieta fueran suficientes para cubrir sus necesidades básicas. El estudio de los alimentos y su aprovechamiento por el organismo, desde un punto de vista científico, es un empeño reciente que se remonta unos dos siglos atrás.

El Homo senior-Salus no es simplemente una persona mayor, sino que es un senior que busca mejorar su calidad de vida, prepararse de la mejor manera posible en esta última etapa de la vida. Por todas estas razones acude regularmente a su centro de referencia para participar en actividades sociales, combatir la soledad y la desvinculación de su entorno.

En el Homo Senior el acto alimentario es también “hecho social total”<sup>i</sup>, deja de ser un puro comportamiento y se concibe también como un valor y un hecho de conciencia, puesto que el hecho alimentario<sup>ii</sup> se organiza según estructuras sociales locales, refiriendo roles y estatus, además de la propia concepción cultural del comer.

En efecto la alimentación entendida como fenómeno social y cultural, la complejidad del hecho alimentario hace considerar cuestiones muy diversas tales como: el carácter biológico, saludable, cultural, etc.

La investigación en antropología se inicia generalmente en buscar respuestas a preguntas que tal vez nos lleven a otras preguntas, para centrarme en la preparación de este trabajo de campo partía de las siguientes cuestiones:

- Quién es el Homo Senior?
- Como se alimentan los Homo Senior que viven en una comunidad?
- Tiene el Homo senior su propia concepción de alimentación sana?
- Que, mitos, ¿leyendas urbanas y medias verdades influyen su patrón alimentario?
- Es la jubilación o el ser pensionista una influencia positiva o negativa en términos de alimentación?
- Es capaz el homo senior de un nuevo aprendizaje alimentario para mejorar su estilo de vida?
- Cuales son los trastornos de la conducta alimentaria que presenta el Homo senior

La realización de estudios de intervención en hábitos nutricionales en adultos mayores constituye una importante línea de investigación que hay que incentivar, ya que, con pequeños cambios bien dirigidos, se podrían conseguir importantes mejoras en el estado

nutricional de esta población altamente vulnerable. Teniendo en cuenta, que para el mantenimiento de un buen estado de salud pasa por practicar una buena alimentación, es esencial acercar la información concreta en esta materia a las personas mayores.<sup>(iii)</sup>

**Justificación:**

Este estudio se centra en visibilizar las causas y fenómenos que son la causa de una forzada transición alimentaria la cual afecta al estado nutricional del Homo Senior de ambos grupos de edades, vive en su domicilio y es autónomo para las actividades de la vida diaria.

**Objetivo general:**

Detectar actitudes y prácticas que conllevan a prescindir de alimentos indispensables para el buen estado nutricional.

**Objetivos Específicos:**

Establecer las medidas para mejorar los patrones alimentarios adecuados.

**Metodología:**

Toda la investigación y el Trabajo de campo se efectuó en los centros y asociaciones de 36 municipios para personas mayores de las comarcas de Mallorca. Muestra :Todos los sujetos que han participado en esta investigación forman parte del programa de Estimulación cognitiva EVIF (Equipo de Vejez y Familia) pertenece al Instituto Mallorquín de Asuntos Sociales (IMAS).

**Muestra:**

732 mujeres y 468 hombres, y una media 81,2 años

**Este programa se articula mediante:**

- Talleres y sesiones de alrededor de 90 minutos
- Encuestas grupales.
- Entrevistas individuales

**Investigación previa:**

En febrero de 2015 me invitan a participar en diferentes actividades y reuniones con los profesionales del programa de estimulación Cognitiva (EVIF) (Equipo de Vejez y Familia)

**Instituto Mallorquín de Asuntos Sociales (IMAS).**

**Febrero- marzo de 2015.**

Durante los meses de febrero a marzo de 2015, se realizaron distintas reuniones como punto de partida para investigar sobre cuales son la razón, qué dificultades y factores alteran los patrones alimentarios y llevan al deterioro del estado nutricional del Homo senior.

**Reuniones:**

Se desarrollan estas actividades en los municipios de Inca y Manacor, durante estas reuniones se acuerdan los principales temas de interés y los efectos detectados de la transición alimentaria en el Homo Senior:

- Presencia de problemas alimentarios, “comen bien”, “comen mal” y las causas principales de los déficits nutricionales.
- Cabe destacar el gran desconocimiento en materia de alimentación, actitud que provoca la privación de alimentos indispensables en esta etapa de la vida.

Los problemas alimentarios e ideologías que conllevan una pérdida de la autonomía la persona mayor y generan además de un alto coste para nuestro sistema sanitario. Entender los problemas alimentarios resultado de un cambio en los patrones que somete a la población afectada a nuevas condiciones biológicas (desnutridos o malnutridos) así como nuevas condiciones sociales que los clasifica (dependientes, o asistidos para las actividades en la dimensión más básica del ser humano.

En esta reuniones los participantes, refirieron distintos problemas, los cuales

demuestran que el estado nutricional de esta población es el resultado de una serie de factores que condicionan sus hábitos alimentarios.

**Factores detectados que que les condicionan su alimentación entre ellos cabe destacar:**

- El seguimiento de dietas restrictivas a lo largo de los años.
- El mismo proceso fisiológico del envejecimiento.
- Las alteraciones metabólicas, estados de morbilidad tanto crónicos como agudos.
- La toma de algunos tipos de fármacos y efectos secundarios.
- El deterioro de la capacidad funcional que afecta la movilidad y el desempeño de las actividades de la vida diaria.
- Es muy recurrente el tema sobre las enfermedades, las modas, son sin duda condicionantes de una transición alimentaria forzada que a la larga empeoran la salud, así como el estado nutricional de las personas mayores.
- La información que bombardea a este colectivo es muy llamativa y la existencia de mensajes ambivalentes están presentes en todos los medios. Los alimentos se vuelven imprescindibles, prohibidos a base de argumentos “sólidos”, porque lo dice el médico de la tv, la vecina que tiene una hija que es bióloga, o según un estudio. Los huevos, el tipo de pescado, el aceite de semillas, la bondad o perversidad de cierto alimento etc.

#### **Cronograma de actividades:**

##### **Talleres y sesiones grupales de alrededor de 90 minutos**

Estas actividades tienen como propósito general conservar el placer de comer y recordar que más que nunca a esta edad que la salud del Homo Senior, se encuentra dentro del plato.

##### **-De noviembre 2015 a marzo 2016**

**Talleres:**13 municipios 350 personas participaron en los talleres.

Esta actividad se imparte a modo de coloquio donde se imparten conceptos muy básicos sobre alimentación y diferentes patologías que actúan sobre el comportamiento alimentario de las personas mayores. Estos coloquios tienen además como objetivo principal: detectar, prevenir y detectar los casos de malnutrición y o los procesos relacionados con ella.

**Titulo del taller:** Los Cinco Pasos Para Una Alimentación Equilibrada. Contenido del taller:

**Los secretos del equilibrio:** los cuatro jinetes, desayuno almuerzo, merienda y cena. Vamos a componer un plato, primero, segundo y pequeños placeres dulces.

¿Y que hacemos en la práctica? Un pequeño esquema para practicar el equilibrio a lo largo de la semana

La sal de mi vida

El calcio de mis huesos

El azúcar de mi tormento

##### **- Durante Julio y agosto 2016**

##### **Escuela de Verano:**

4 talleres prácticos. La temática que planteamos para este verano es la alimentación veraniega saludable. En los municipios de Campanet y Ariany.

Participan en dichos talleres 200 personas.

- Talleres 7 y 28 de julio

- Concurso cocina “Senior Xef” 4 y 26 de agosto

Estas actividades constan de cuatro sesiones de cocina práctica, de una duración de una hora y media por grupos con los que trabajamos desde el programa de la salud alrededor

del plato. Los objetivos de estos talleres son: Mejorar los hábitos alimentarios y adquirir conocimientos a través de la practica culinaria. Así como dos concursos de cocina, «Senior XEF» en dichos municipios, en los que cada grupo presenta distintas recetas típicas de la cocina local con las modificaciones aprendidas en las sesiones de cocina.

#### **-De noviembre de 2016 a marzo de 2017**

**Talleres:** 11 municipios 300 personas participaron en los talleres.

El objetivo es conservar el placer de comer y recordar que más que nunca a la edad de la jubilación, su salud, se encuentra dentro del plato.

**título del taller:** Conocer la influencia que tiene la alimentación en la salud y las repercusiones negativas de hábitos inadecuados.

En el desarrollo de estos coloquios adquirimos las habilidades y conocimientos necesarios para:

1. Conocer la influencia de la alimentación en la salud y las negativas repercusiones de hábitos inadecuados.
2. Identificar los alimentos por su contenido en nutrientes.
3. Conocer las necesidades en nutrientes para llevar a cabo una dieta equilibrada.
4. Entender como se combinan los alimentos para una alimentación equilibrada.
- 5.- Aprender la frecuencia de consumo de cada uno de ellos.
6. Interpretar el etiquetado de los productos alimenticios para diferenciar los productos de calidad de los que no lo son.

#### **De octubre 2017 a abril 2018**

**Talleres:** 12 municipios 350 personas participaron en los talleres.

El propósito de esta actividad es en abordar el comportamiento alimentario en la cultura de la Sociedad moderna, entre mitos persistentes y tradiciones fantasiosas.

**Título del taller:** Mitos, leyendas y errores en la alimentación de las personas mayores

Contenido de los temas que se tratan en el coloquio:

-Uno de los principales pilares de este concepto es la alimentación saludable, ya que cada vez sabemos más de los efectos beneficiosos que van unidos al consumo de determinados nutrientes o modelos de dieta.

-Los conocimientos evolucionan mucho más rápido que la capacidad de la sociedad para asimilarlos, esto explicaría que haya distorsiones e imprecisiones sobre lo que es saludable y lo que no.

-La complejidad del hecho alimentario se presta a que surjan ciertos mitos con una aceptación muy amplia y que, en un momento determinado, constatadas por evidencias que mas tarde sufren modificaciones y, aunque la idea inicial fuera correcta, ya son hechos indiscutibles. (los aportes en vitaminas, hierro de algunos alimentos, la calidad de los nutrientes) los nuevos alimentos como son la quínoa, el tofu, las bayas de goji etc.

#### **-Encuestas grupales**

Encuesta de 10 preguntas cerradas a grupos compuestos por 25 personas cada uno, efectuadas durante los años: 2016, 2017, 2018.

#### **Modelo de encuesta:**

1.- ¿Los alimentos naturales son, mas saludables?

SI- NO

2.- Es la fruta un alimento sano y por tanto podemos tomar tanta como queramos?

1) sí. 2) NO, porque lleva mucho azúcar, entre 2 y 3 raciones al día.

3.- Cuantas cucharadas de aceite al día se recomienda en una dieta saludable?

1) No se. - 2) 2-3 /día

4.- Cuantos huevos se recomienda tomar a la semana?

1) unos 6-7. 2) 2 o 3 huevos

5.- Los motivos que te impiden comer ciertos alimentos que te apetece son a causa de enfermedades?.

SI-NO

6.- La cena es una comida tan importante como el desayuno?

SI- NO

7.- Qué significa seguir una alimentación equilibrada?

1) Comer de todo. 2) Una *alimentación equilibrada* aporta los nutrientes adecuados a las necesidades individuales de cada persona para el mantenimiento de la salud.

8.- Es conveniente utilizar los alimentos de moda en nuestra alimentación para que esté mas equilibrada?

1) SI - 2) NO

9.- Cual es la cantidad de sal diaria que la OMS recomienda a las personas mayores?

1) no se. - 2) 1 cucharadita de café al día.

10.- Qué cantidad de azúcar se recomienda en una dieta saludable?

1) no se. 2) 20 gramos, dos sobrecitos.

### **Bibliografía:**

---

i

Guidonet.A (Ed.)UOC, 2007. La antropología de la alimentación.

ii Contreras. J.(Ed.) Eudema 1992. Antropología de la alimentación.

iii Medina. X.(Ed.) Institut Català de la Mediterrània d'Estudis i Cooperació, Barcelona (1996), pp.377-383. Cultura, alimentación y salud: una propuesta de análisis metodológico., La alimentación mediterránea. Historia, cultura, nutrición.