



Envel·liment saludable, un repte europeu

“Aprendre a envellir sense fer-nos grans” o, el que és el mateix, “com guanyar anys a la vida mantenint la capacitat funcional”, és el repte d’Athlos, un projecte europeu que busca els determinants de l’envelliment saludable, explica el professor Fernando Rodríguez-Artalejo.

Madrid
EFE

L’elaboració d’un document amb recomanacions i polítiques de salut que permetin transformar la societat perquè els ciutadans puguin envellir millor és la finalitat última d’aquesta investigació, els responsables de la qual s’han reunit dilluns i dimarts passat a Madrid. Rodríguez-Artalejo és catedràtic de Medicina Preventiva i Salut Pública i està al capdavant d’un dels dos grups de treball que aporta la Universitat Autònoma de Madrid al projecte, que a Espanya lidera la Fundació Sant Joan de Déu de Barcelona. “Es tracta, en definitiva, de conèixer per què s’envelleix millor o pitjor”, assenyala.

Però, què és l’envelliment saludable? “Anar afegint anys a la vida sense perdre la capacitat per funcionar, és a dir, poder fer les coses que a la gent li importen o li interessin”, així ho defineix aquest catedràtic. En primer lloc, es tracta de tenir cura d’un mateix en els aspectes més bàsics com rentar-se o vestir-se; i després, atendre la casa, ocupar-se dels que l’envolten i participar activament en la societat.



FOTO: L. M. / L’alimentació, l’activitat física, el tabac i les relacions interpersonals són alguns dels aspectes que incideixen i condicionen la nostra manera d’envellir

I, això, és possible? “Sí, és possible”, respon rotund Rodríguez-Artalejo. “De fet, el nostre interès a investigar sorgeix perquè des de fa anys sabem que hi ha persones que envelleixen de manera saludable i volem entendre què els diferencia de les que no”. Tot i que encara no s’han aclarit totes les incògnites, els experts ja coneixen alguns dels aspectes que influeixen: un estil de vida saludable i una bona interacció social són “clau”.

“Fonamentalment”, una bona nutrició al llarg de la vida, l’acti-

‘Es tracta de guanyar anys a la vida mantenint la capacitat funcional’

vitat física adaptada a les capacitats de cada un des de la infància, no fumar i mantenir una bona relació amb els altres.

També és objectiu del projec-

te, que acaba d’entrar al seu segon any, establir una nova definició de “què s’entén per un vell sa”. “No es tracta de dir qui és o no vell ni que caracteritza a la vellesa, ja que això correspon a altres disciplines; a nosaltres ens interessa saber com guanyar anys a la vida mantenint la capacitat funcional”, precisa aquest expert.

Està demostrat que al llarg de la vida la gent no només va emmalaltint sinó que també va perdent la capacitat per fer coses. “Quant més gran és un, el radi o el perímetre dels llocs als quals

arriba va sent més petit”. Així, explica aquest catedràtic, “quan s’és jove no importa viatjar a Austràlia; a la mitjana edat ja es fa una mica dur. Quan un es fa gran, només viatja per Espanya; quan ho és una mica més, ja només surt pel barri; i quan ja és molt, molt més gran, gairebé no surt de casa”. Explicar per què “la circumferència vital” es va estrenyent cada cop una mica més al llarg de la vida, per què les facultats es perden més de pressa o més a poc a poc és un interrogant al qual s’ intenta donar resposta.