

Informacja prasowa

Jak seniorzy mogą zachować kondycję i zdrowie - te porady eksperta warto znać!

Proces starzenia jest naturalny, ale istnieje wiele czynników, na które mamy wpływ w jego trakcie. Chociaż siła i sprawność fizyczna zmieniają się w miarę starzenia się, energia życiowa wielu seniorów pozostaje na wysokim poziomie. Aktywność fizyczna dostosowana do wieku i zbilansowana dieta są kluczowe, aby seniorzy mogli cieszyć się zarówno zdrowiem, jak i samodzielnością. O wskazówki zarówno dla seniorów, jak i dla ich opiekunów o tym, jak wzmocnić organizm, zapytaliśmy dr n.med. Marię Katarzynę Owczarską – lekarza chorób wewnętrznych.

Ruch to zdrowie

Regularna aktywność fizyczna ma zdecydowany, pozytywny wpływ na organizm, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Przede wszystkim poprawia krążenie krwi, co wspomaga lepsze dotlenienie tkanek, w tym mózgu. Przekłada się to na lepsze funkcje poznawcze i zmniejsza ryzyko demencji. – *Regularna aktywność fizyczna odgrywa znaczącą rolę prozdrowotną. Przyczynia się do zapobiegania i leczenia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, a nawet niektórych nowotworów. Wpływa też korzystnie na zdrowie psychiczne, wzmacnia organizm i poprawia ogólną wydolność* – podkreśla dr Maria Katarzyna Owczarska.

Aktywność ruchowa, zwłaszcza na świeżym powietrzu, sprzyja wydzielaniu endorfin, co prowadzi do poprawy nastroju, zmniejszenia stresu i lęku oraz może być wsparciem w walce z depresją. W społeczeństwie często panuje przekonanie, że aktywność fizyczna osób starszych powinna ograniczać się do powolnych spacerów, korzystania z windy zamiast schodów, unikania dźwigania czegokolwiek cięższego i spędzania czasu na ławce w parku. Ten stereotypowy obraz wydaje się być daleki od rzeczywistości i zaleceń ekspertów. Paradoksalnie, zalecenia WHO dla osób po 65. roku życia są równie wymagające, jak te dla osób młodszych. – *Osoby starsze powinny poświęcać tyle samo czasu na aktywność fizyczną co młodszy, czyli co najmniej 2,5 do 5 godzin umiarkowanej aktywności tygodniowo lub od 75 do 150 minut intensywnej aktywności. Co więcej, osoby w tej grupie wiekowej powinny także wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie oraz poprawiające równowagę i koordynację, co jest kluczowe w zapobieganiu upadkom i poprawie ogólnego zdrowia. Rzeczywistość, w której starsze osoby prowadzą aktywny tryb życia, jest nie tylko możliwa, ale i zalecana* – wyjaśnia ekspertka.

W codziennych czynnościach, takich jak np. zakupy czy prace w ogrodzie, seniorzy również mogą znaleźć okazję do dodatkowej aktywności fizycznej. Przykładowo – przygotowanie listy zakupów pomaga w uniknięciu zbędnych zakupów i nadmiernego dźwigania, co chroni stawy przed przeciążeniem. Także wybranie się do sklepu w godzinach mniejszego natężenia ruchu oraz korzystanie z pomocy innych, jeśli to konieczne, zwiększa bezpieczeństwo i komfort. Natomiast nie należy całkowicie unikać angażowania mięśni – w przeciwnym razie będą robiły się coraz słabsze.

Znaczenie odpowiedniej diety u seniorów

Zbilansowana dieta odgrywa kluczową rolę we wzmocnieniu organizmu, szczególnie u osób starszych, które są bardziej narażone na niedożywienie oraz związane z tym problemy zdrowotne. Właściwie skomponowane posiłki powinny dostarczać odpowiednią ilość substancji odżywczych.

Białko jest niezwykle istotnym elementem diety, szczególnie osób starszych, ponieważ wspomaga regenerację tkanek i zapobiega utracie masy mięśniowej, czyli problemowi, który często towarzyszy procesowi starzenia. Jak dodaje dr Maria Katarzyna Owczarska – *co ciekawe, po 65. roku życia zapotrzebowanie na białko wzrasta, co jest kluczowe dla utrzymania masy mięśniowej i ogólnego zdrowia. Jednak tylko co druga osoba po 50. roku życia spożywa jego wystarczającą ilość. Dlatego niezwykle ważne jest, aby zadbać o obecność białka w każdym posiłku.* Dieta uboga w ten składnik pokarmowy wraz z niską aktywnością fizyczną może też prowadzić do sarkopenii, czyli choroby charakteryzującej się głównie spadkiem siły mięśniowej. To z kolei może zwiększać ryzyko upadków i ograniczyć samodzielność seniorów. Wartościowe źródła białka znajdziemy w produktach takich jak chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz nabiał.

Bardzo ważna jest również regularność posiłków. Pomaga ona w stabilizacji poziomu glukozy we krwi i utrzymaniu energii przez cały dzień. Spożywanie posiłków o stałych porach oraz unikanie przetworzonej żywności, która jest bogata w tłuszcze trans, sól i cukier, jest niezbędne dla zachowania zdrowia sercowo-naczyniowego i zmniejszenia ryzyka rozwoju chorób przewlekłych. Unikanie tych produktów pomaga również zapobiegać nadwadze i otyłości, które są dodatkowymi czynnikami ryzyka powstawania chorób. Brak apetytu to problem, który dotyka co czwartego seniora i może prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak niedożywienie, osłabienie, a nawet zwiększone ryzyko upadków i złamań. Przyczyny tego stanu są wieloaspektowe i mogą obejmować zarówno zmiany fizjologiczne, jak zmniejszona percepcja smaku i węchu – zaburzenia smakowe dotyczą około 50% osób powyżej 65. roku życia i aż 75% osób po 80. roku życia.

Dodatkowo, na odczuwanie smaku wpływają zmiany zachodzące w jamie nosowej, takie jak utrata komórek nabłonkowych i receptorów węchowych, która wynosi około 10% na każdą dekadę życia. To także czynniki psychologiczne, takie jak depresja, stres czy samotność. Problemy zdrowotne, w tym demencja, także mogą pogłębiać brak apetytu. Objawy braku apetytu mogą manifestować się spadkiem masy ciała, osłabieniem i zmniejszoną siłą mięśniową. – *Warto pamiętać, że zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy u osób po 65. roku życia utrzymuje się na podobnym poziomie, jak u młodych dorosłych. Dlatego, gdy z wiekiem często zmniejsza się ilość spożywanego pokarmu, mogą pojawić się niedobory białka, witamin i niektórych składników mineralnych. Z tego powodu należy zapewnić właściwą podaż składników pokarmowych, przy mniejszej ilości i objętości pożywienia. W niektórych przypadkach, zwłaszcza przy długotrwałym braku apetytu, wskazane może być wprowadzenie żywności medycznej specjalnego przeznaczenia – podkreśla specjalistka. – Żywnienie medyczne, takie jak specjalistyczne preparaty odżywcze, jest niezbędne*

w sytuacjach, kiedy tradycyjna dieta nie jest wystarczająca. Takie wsparcie żywieniowe jest szczególnie ważne dla osób z trudnościami w przełykaniu, zaburzeniami trawienia, czy znacznymi niedoborami składników odżywczych. Dodatkowo mała objętość i płynna forma ułatwiają ich podanie i spożycie – dodaje dr Maria Katarzyna Owczarska.

Rola wsparcia opiekunów

W miarę upływu lat, gdy codzienne obowiązki stają się coraz większym wyzwaniem, obecność opiekuna, którego rolę najczęściej pełni najbliżsi, staje się nieoceniona. Pomoc, a nie wyręczanie, w codziennych czynnościach, takich jak gotowanie, sprzątanie czy zarządzanie lekami, pozwala seniorom na utrzymanie jak największej niezależności. Dzięki temu mogą oni zachować poczucie godności i autonomii, mimo że ich zdolności mogą się stopniowo zmniejszać.

Opiekunowie mogą znacząco wpłynąć na zwiększenie spożycia pokarmów przez seniorów, stosując kilka kluczowych metod. Podstawą powinno być zapewnienie wsparcia emocjonalnego oraz dostosowywanie diety do preferencji seniora, aby maksymalnie poprawić jego jakość życia. Jednym ze sposobów na zachęcenie bliskiej osoby do jedzenia jest np. wspólne zasiadanie do stołu, które nie tylko sprzyja lepszemu apetytowi, ale również tworzy przyjemną atmosferę. Delikatna pomoc podczas jedzenia, świadczona w sposób nienarzucający się, może również ułatwić spożywanie posiłków, zwłaszcza gdy starsza osoba ma problemy z samodzielnym jedzeniem. Dodatkowo, oferowanie drobnych przekąsek między posiłkami i umieszczanie np. pokrojonych warzyw czy owoców w zasięgu ręki seniora ułatwia regularne sięganie po jedzenie i zwiększa spożycie kalorii oraz wspiera dostarczanie niezbędnych składników odżywczych.

Równie ważna jest rola opiekuna w zwalczaniu samotności, która jest powszechnym problemem wśród starszych osób. Izolacja społeczna, zwłaszcza w późniejszych latach życia, może prowadzić do depresji i innych problemów zdrowotnych. Opiekunowie, organizując spotkania towarzyskie, zachęcając do udziału w klubach seniora, warsztatach oraz innych formach aktywności społecznej, pomagają seniorom utrzymać kontakt ze społecznością i zapobiegać izolacji. Takie działania nie tylko wzbogacają życie seniorów, ale także budują ich poczucie przynależności i wspólnoty.

Ponadto, opiekunowie wspierają również seniorów w utrzymywaniu kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, co jest nieocenione w dobie nowoczesnych technologii. Pomagają starszym osobom korzystać z takich narzędzi jak Skype, WhatsApp czy Facebook, co pozwala na podtrzymywanie więzi i uczestniczenie w życiu rodzinnym, nawet na odległość. To wsparcie technologiczne jest szczególnie ważne, gdyż umożliwia seniorom bycie na bieżąco z życiem ich bliskich, co przynosi ogromne poczucie radości i spełnienia.

Holistyczne podejście do zdrowia i dobrostanu seniorów jest kluczowe dla zapewnienia im wysokiej jakości życia. Ważne jest, by dbać o ich zdrowie fizyczne, emocjonalne i społeczne, ponieważ te aspekty wzajemnie się uzupełniają i mają istotny wpływ na ogólny stan zdrowia. Rodzina i opiekunowie odgrywają niezwykle ważną rolę, tworząc wspierające i pozytywne środowisko, które sprzyja lepszemu samopoczuciu seniorów.

O kampanii „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane.

Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia.

Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów.

www.zywieniemedyczne.pl

O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

www.fundacjanutricia.pl