

Consells pràctics

ALIMENTACIÓ I

ACTIVITAT FÍSICA

QUAN ENS FEM GRANS



Estratègia
nacional
per la nutrició,
l'esport
i la salut

2

2

Consells pràctics

ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA

QUAN ENS FEM GRANS



Govern d'Andorra



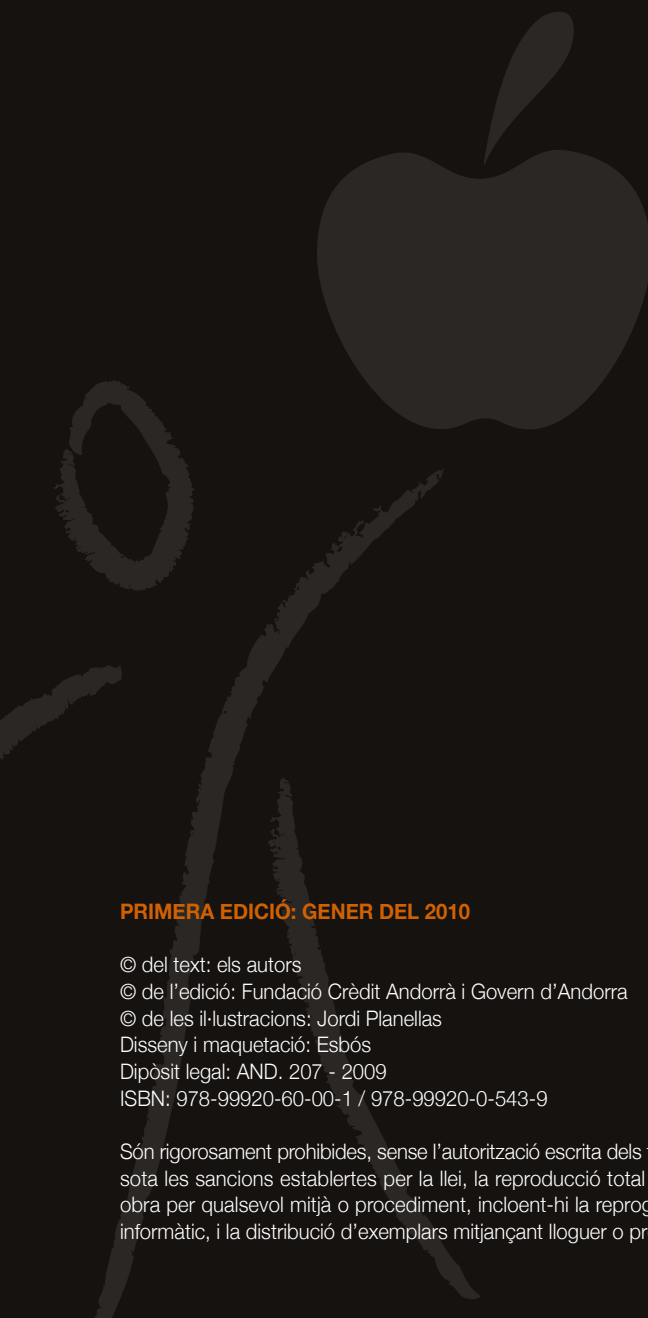
Fundació
Crèdit Andorrà

Col·laboren



COL·LEGI DE
fisioterapeutes
D'ANDORRA





PRIMERA EDICIÓ: GENER DEL 2010

© del text: els autors

© de l'edició: Fundació Crèdit Andorrà i Govern d'Andorra

© de les il·lustracions: Jordi Planellas

Disseny i maquetació: Esbós

Dipòsit legal: AND. 207 - 2009

ISBN: 978-99920-60-00-1 / 978-99920-0-543-9

Són rigorosament prohibides, sense l'autorització escrita dels titulars del copyright, sota les sancions establertes per la llei, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol mitjà o procediment, incloent-hi la reprografia i el tractament informàtic, i la distribució d'exemplars mitjançant lloguer o préstec públics.



Estratègia
nacional
per la nutrició,
l'esport
i la salut

- **Autors**

Katia Durich Moulet, diplomada en Nutrició Humana i Dietètica i membre del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes d'Andorra.

Berta Jiménez Bover, diplomada en Nutrició Humana i Dietètica i membre del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes d'Andorra.

Meritxell Agromayor Santuró, diplomada en Fisioteràpia i membre del Col·legi de Fisioterapeutes i Cinesiterapeutes d'Andorra.

Sònia Barrull Llorca, diplomada en Fisioteràpia i membre del Col·legi de Fisioterapeutes i Cinesiterapeutes d'Andorra.

- **Coordinació**

- **Ministeri de Salut, Benestar i Treball**

- Olga Aguelo Asensio
 - Gemma Marsal Llanes
 - Agustí Peris Tàpia
 - Rosa Vidal Pardenilla

- **Ministeri d'Educació i Cultura**

- Joana Obiols Isus

- **Secretaria d'Estat d'Esports, Joventut i Voluntariat**

- Lluís Orona Sanz

- **Edició**

- Fundació Crèdit Andorrà i Govern d'Andorra

- **Disseny i maquetació**

- Esbós

- **Il·lustracions**

- Jordi Planellas

- **Impressió**

- Impremta Envalira



SUMARI

> 1. PRESENTACIÓ	6
> 2. AGRAÏMENTS	10
> 3. INTRODUCCIÓ I TESTOS	12
3.1 Com mengem?	15
3.2 Ens movem prou?	17
> 4. MENGEM SA	20
4.1 Quina importància té l'alimentació durant la vellesa?	21
4.2 L'alimentació per a la gent gran	23
4.3 Mantenir el pes estable	43
4.4 Altres recomanacions	50
> 5. SIGUEM ACTIUS	56
5.1 Activitat física i gent gran	57
5.2 L'envelliment	59
5.3 Activitats físiques recomanades	61
5.4 Taula d'exercicis	65
> 6. ANNEXOS	76
6.1 Preguntes	77
6.2 Resum retallable	80
6.3 Lèxic	84
> 7. BIBLIOGRAFIA	88



PRESENTACIÓ



Tots ens fem grans i envellim, és un procés natural de la vida, tot i que sovint el percebem únicament com el fet d'arribar a una edat determinada.

Envellir és, però, un procés complex i dinàmic que depèn de molts factors i que no arriba de la mateixa manera ni a la mateixa edat a tothom. Alguns d'aquests factors els podem modificar i depenen en gran mesura de les nostres pròpies accions; altres, en canvi, són completament aliens a la nostra voluntat.

Avui dia, **envellir bé vol dir envellir de forma activa**, és a dir, que siguem capaços de continuar participant en les qüestions socials, econòmiques, culturals, espirituals i cíviques de la nostra societat. Això requereix, doncs, la integració de diversos elements, entre els quals la salut i la vida social n'esdevenen, molt probablement, els principals.

Envellir de manera saludable comporta, a més de vetllar per mantenir el millor estat de salut possible, **mantenir un estil de vida sa**. Per tant, menjar saludablement i moure's cada dia són dos factors essencials per tenir bona salut i afavorir que quan ens fem grans puguem continuar vivint amb els millors nivells d'independència i autonomia possibles.

L'Estratègia nacional per a la nutrició, l'esport i la salut (ENNES) té justament com a objectiu transmetre la importància d'adquirir i mantenir hàbits saludables i, ja en la primera guia, *Consells pràctics per menjar sa i mantenir-se actiu*, dedicada a la població en general, donàvem

moltes indicacions i pautes per incorporar aquests hàbits a la nostra vida quotidiana. Amb aquesta nova guia volem fer arribar a la gent gran (i als qui s'estan preparant per ser-ho) unes recomanacions més específiques i adaptades a les seves necessitats.

Aquestes recomanacions no s'han de veure, però, com una obligació, sinó com una motivació per continuar participant en els petits plaers. Menjar sa i moure's són dos hàbits que ens permeten participar en activitats diverses per gaudir del que més ens agradi, i si pot ser, en companyia del nostre entorn proper (la família, els companys, etc.).

Us animem, doncs, que llegiu aquesta guia i que la poseu en pràctica seguint els consells que s'hi prescriuen. I recordeu que envellir saludablement, a part dels diversos i variats serveis públics comunitaris que se us ofereixen, també és a les vostres mans. Fer petits canvis en els vostres hàbits quotidians i aconseguir-ho us ajudarà, amb tota certesa, a perllongar i a gaudir d'una qualitat de vida millor.

Cristina Rodríguez Galan

Ministra de Salut, Benestar i Treball



L'increment de la població de gent gran es pot considerar un dels signes més evidents de l'evolució i el progrés que hem viscut durant el segle XX en tots els àmbits, no únicament en el mèdic o sanitari, sinó també, i de manera especial, en els aspectes econòmic i social. Aquest increment comporta l'augment de determinades malalties cròniques i d'invalideses, i això fa que les necessitats sanitàries canviïn i s'ampliïn.

Els problemes nutricionals que més afecten les persones grans són la desnutrició, l'osteoporosi, tan habitual entre les dones, o els nivells alts de colesterol, una de les primeres causes de malalties cardiovasculars. Mantenir un estat nutricional adequat per mitjà de la dieta pot ser determinant per a la salut.

Mitjançant una alimentació i un nivell d'activitat física adequats a l'edat es poden reduir els canvis relacionats amb el procés d'envelliment. Una alimentació adequada ajuda a arribar a una longevitat saludable. L'esport també afavoreix un envelliment actiu, millora la salut i allarga la vida.

És per això que aquesta guia té per objectiu ajudar i orientar la gent gran en temes de salut. Des de la Fundació Crèdit Andorrà creiem que cal formar, sensibilitzar i seguir treballant per tal d'assolir uns canvis significatius que acostin la societat andorrana als nivells dels països més avançats.

Esperem que sigui per a tots de molta utilitat i que el col·lectiu de gent gran es pugui beneficiar dels efectes d'una bona dieta i uns hàbits saludables per tenir allò que tots desitgem: qualitat de vida.

Antoni Pintat Santolària

President del Patronat de la Fundació Crèdit Andorrà

2

AGRAÏMENTS



Aquesta guia ha estat possible gràcies a la participació de diversos professionals, entitats i institucions que, amb la seva tasca i dedicació, han permès que, un cop més, s'obtingui un document plural, ple de recomanacions per dur una vida sana.

Volem agrair novament la col·laboració del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes d'Andorra (CDNA) i de les dues professionals, coautores de la part d'alimentació de la guia que, per la seva experiència, ja són una constant i un referent imprescindible en aquesta iniciativa.

També volem fer extensiu l'agraïment al Col·legi de Fisioterapeutes i Cinesiterapeutes d'Andorra i a les dues professionals coautores de la part d'activitat física pel seu entusiasme i les noves aportacions en aquesta publicació dedicada a un col·lectiu tan específic i tan divers alhora com és la gent gran.

Agraïm també molt sincerament la col·laboració de Meritxell Fiter Vilajoana, metgessa d'atenció primària, per la seva valuosa contribució en la revisió dels continguts.

Aquesta segona guia s'ha dut a terme per iniciativa del Govern d'Andorra i la Fundació Crèdit Andorrà i és la continuació d'una col·lecció iniciada amb la guia *Consells pràctics per menjar sa i mantenir-se actiu*, destinada a la població en general. Aquest nou document, intítulat *Consells pràctics. Alimentació i activitat física quan ens fem grans*, neix amb la voluntat de facilitar un seguit de recomanacions específiques al col·lectiu de la gent gran d'Andorra i als qui ens acostem a aquesta franja d'edat, que han estat reconegudes com una prioritat dins el marc de les accions que conformen l'Estratègia nacional per a la nutrició, l'esport i la salut (ENNES).

3

INTRODUCCIÓ I TESTOS

A mesura que ens fem grans, el cos experimenta una sèrie de canvis, les necessitats són diferents i cal assegurar-nos que mengem bé i que ens mantenim actius. Això ens ajudarà a:

- **Mantenir l'autonomia física i mental.**
- **Prevenir malalties o millorar-ne la recuperació.**
- **Envellir amb salut.**
- **Viure una vellesa confortable.**

Cal, doncs, mentre no es tingui cap malaltia que ho impedeixi, esforçar-se per mantenir uns bons hàbits que retardin al màxim l'envelliment. Aquesta guia pretén donar uns consells bàsics per preparar-nos per afrontar millor aquesta etapa de la vida, minimitzar els factors derivats de l'envelliment i, per tant, millorar la nostra qualitat de vida.





AQUESTES RECOMANACIONS SÓN MOLT GENERALS I POT SER QUE NO SIGUIN DEL TOT ADEQUADES SEGONS QUIN SIGUI EL NOSTRE ESTAT DE SALUT. EN CAS DE MALALTIA, CAL SEGUIR SEMPRE LES INDICACIONS DEL METGE.

> ELS 4 PUNTS ESSENCIALS QUE CAL TENIR EN COMPTE DURANT LA VELLESA SÓN:

- ① **La hidratació:** cal beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia (de 6 a 8 gots), sobretot en casos de risc de deshidratació.
- ② **L'alimentació:** cal mantenir una alimentació com més variada millor, respectant les limitacions que estableixin els professionals sanitaris en cas de dieta prescrita.
- ③ **El pes:** cal mantenir un pes estable; per això ens hem de pesar 2 cops a l'any com a mínim, per controlar l'evolució del nostre pes.
- ④ **El nivell d'activitat:** mantenir-se actiu té un efecte molt positiu sobre l'organisme. Cal fer activitat física almenys 30 minuts al dia.



Per començar podem avaluar els nostres hàbits en els tests següents:



3.1 COM MENGEM?



Respon **SÍ** o **NO** a les afirmacions següents i després suma els punts aconseguits per cada resposta:

	SÍ	NO
Faig almenys 3 àpats al dia	3 punts	0 punts
Procuro que la meva alimentació sigui variada i miro de no menjar sempre el mateix	2 punts	0 punts
Vaig bevent aigua al llarg del dia	2 punts	0 punts
Tinc problemes dentals o bucals que em dificulten l'alimentació	0 punts	2 punts
Tinc prou recursos i facilitats per comprar els aliments que necessito	3 punts	0 punts
Menjo acompanyat gairebé sempre	1 punt	0 punts
Prenc més de 2 medicaments al dia	0 punts	1 punt
Durant els darrers 6 mesos he mantingut un pes adequat i estable	2 punts	0 punts
Habitualment em trobo bé per cuinar i tinc gana	2 punts	0 punts
Pateixo una malaltia o un trastorn que m'ha fet canviar l'alimentació	0 punts	2 punts

TOTAL

> RESULTATS DEL TEST

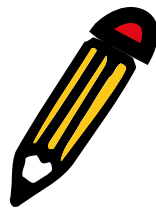
Menys de 13 punts: Risc nutricional elevat. La lectura d'aquesta guia pot ajudar-nos a millorar l'estat nutricional, però també és recomanable demanar assessorament a un professional per tal de personalitzar la pauta alimentària.

De 13 a 15 punts: Risc nutricional moderat. Hauríem de prendre mesures per millorar els hàbits alimentaris i l'estil de vida, amb l'ajut d'aquesta guia, i tornar a valorar la puntuació d'aquí a 3 mesos.

Més de 15 punts: Estat nutricional bo. Llegir la guia ens pot ajudar a continuar mantenint el bon estat nutricional. Tornarem a valorar la puntuació d'aquí a 6 mesos.



3.2 ENS MOVEM PROU?



Respon a les afirmacions següents i després suma els punts aconseguits per cada resposta:

① EM CANSO QUAN CAMINO?

Gens	④
Poc	③
Bastant	②
Molt	①

④ DESCANSO ADEQUADAMENT?

Gens	①
Poc	②
Bastant	③
Molt	④

② EM FALTA L'ALÈ QUAN CAMINO?

Gens	④
Poc	③
Bastant	②
Molt	①

⑤ TINC DOLORS ARTICULARS?

Gens	④
Poc	③
Bastant	②
Molt	①

③ EM SENTO INSEGUR QUAN CAMINO?

Gens	④
Poc	③
Bastant	②
Molt	①

⑥ M'ESTIC MOLTA ESTONA ASSEGUT?

Gens	④
Poc	③
Bastant	②
Molt	①

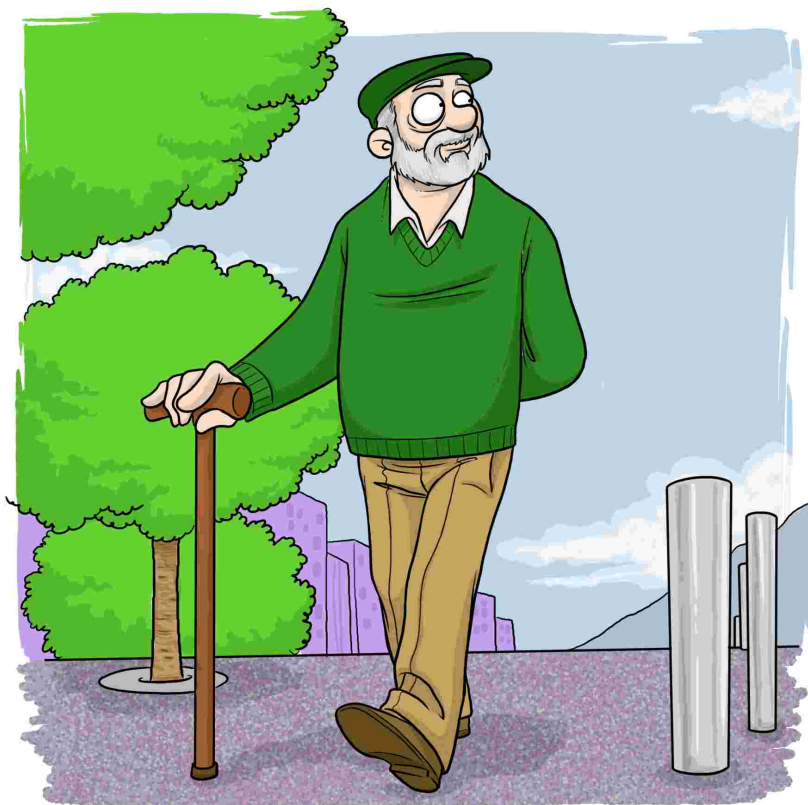
TOTAL

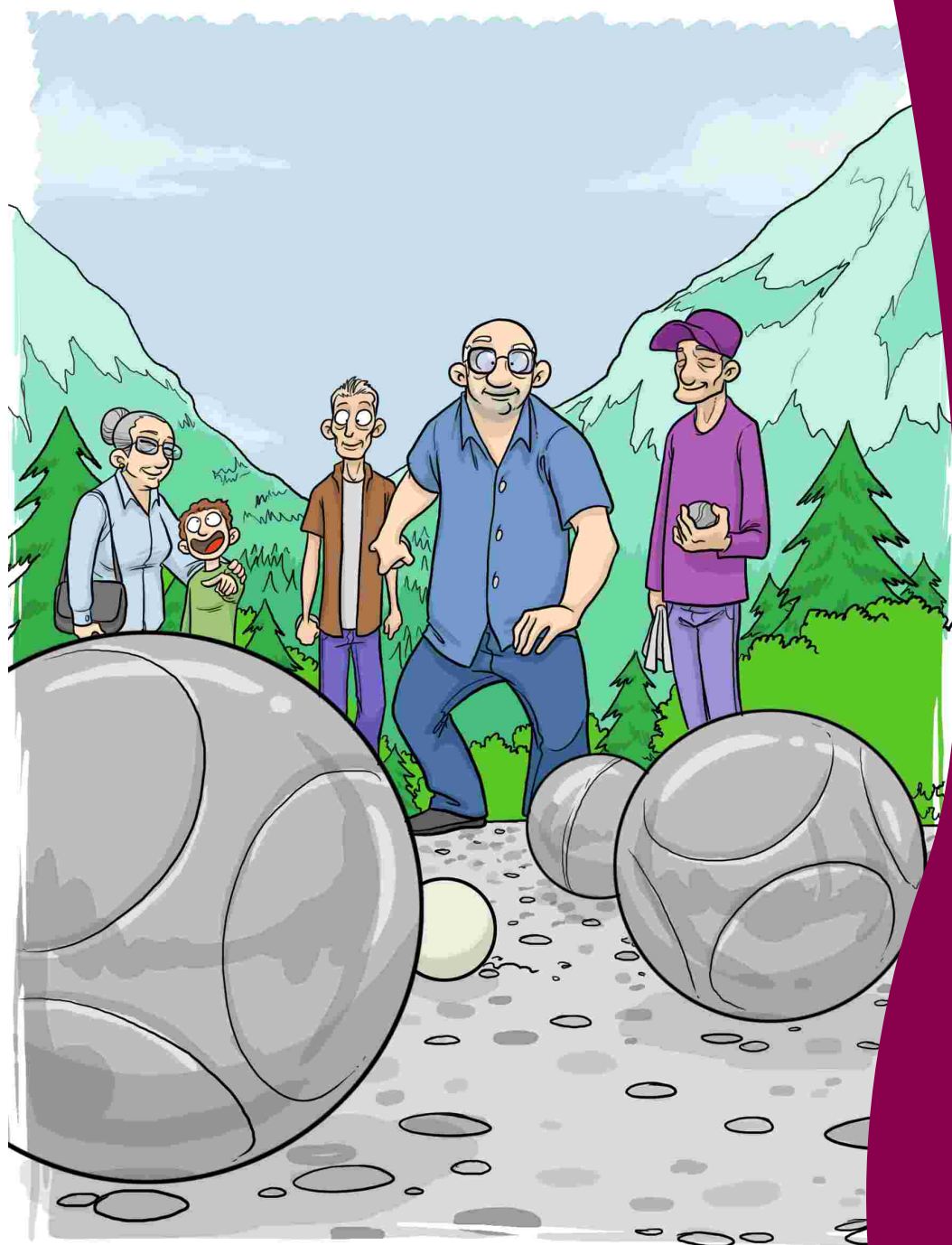
> RESULTATS DEL TEST

De 5 a 10 punts: **Caldria parar més atenció a l'activitat**, ja que moure'ns més milloraria la nostra qualitat de vida. Per sentir-nos millor ens serà molt útil llegir atentament aquesta guia.

D'11 a 16 punts: **Podem millorar.** Hem de llegir els consells següents per tal de comprendre els beneficis que comporta l'activitat física i posar-los en pràctica.

Més de 17 punts: **Estem d'enhorabona, som candidats a tenir bona salut.** En aquesta guia trobarem recomanacions per seguir mantenint aquest bon estat físic.







MENGEM SA



4.1 QUINA IMPORTÀNCIA TÉ L'ALIMENTACIÓ DURANT LA VELLESA?

La salut depèn dels nostres gens, difícilment modificables, i d'altres factors com l'alimentació, on sí que podem triar les opcions més encertades, que ens ajudaran a poder tenir una bona qualitat de vida.



NO ÉS EL MATEIX MENJAR MOLT QUE MENJAR BÉ; TAMPOC NO HO ÉS MENJAR MOLT D'UNA COSA I MOLT POC D'UNA ALTRA!

Amb el pas dels anys, el cos canvia; és important adaptar l'alimentació a aquests canvis.



> QUINS SÓN AQUESTS CANVIS

	Canvis corporals	Repercussions	Recomanacions
COMPOSICIÓ CORPORAL	<ul style="list-style-type: none"> · Augmenta el greix · Disminueix la musculatura · Disminueix l'aigua en l'organisme · Disminució de la massa òssia 	<ul style="list-style-type: none"> · Sobrepès · Menys necessitat d'energia diària · Més risc de deshidratació · Més fragilitat òssia i risc d'osteoporesi 	<ul style="list-style-type: none"> · Mantenir un pes corporal adequat · Seguir una alimentació equilibrada sense excessos · Beure aigua · Prendre vitamina D i calci i evitar el sedentarisme
APARELL DIGESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Boca: pròtesis o pèrdues dentàries, sequedat de boca, aprimament de les genives · Estómac i budell: disminució de les secrecions que ajuden a fer la digestió, disminució dels moviments intestinals 	<ul style="list-style-type: none"> · Ens costa més mastegar i engolir · Tendència a consumir menys carn, fruita i verdura crua · Digestions més lentes · Mala absorció de vitamines i minerals · Més probabilitat de tenir el sucre alt · Restrenyiment 	<ul style="list-style-type: none"> · Adaptar la textura dels aliments · Menjar poc i sovint! · Cuinar de manera senzilla · No menjar sempre el mateix · Anar en compte amb els dolços! · Menjar cereals integrals, aliments verds, beure aigua i moure's!
CAPACITAT SENSORIAL (Sentits)	<ul style="list-style-type: none"> · Disminució del gust (sobretot dolç i salat) i l'olfacte · Disminució de l'agudesesa visual i auditiva 	<ul style="list-style-type: none"> · Pèrdua del plaer de menjar i de la gana · Tendència a consumir aliments amb molt de sucre i a abusar del saler · Menor autonomia a la cuina 	<ul style="list-style-type: none"> · Fer atractius els plats i condimentar-los per potenciar-ne els sabors · Adaptar els estris de cuina · Utilitzar els menjadors col·lectius



4.2 L'ALIMENTACIÓ PER A LA GENT GRAN

Tal com es recomana en totes les edats, **cal incloure una gran varietat d'aliments en la dieta per aconseguir un estat nutricional òptim**, però s'han de tenir en compte algunes particularitats.

> PARTICULARITATS DE L'ALIMENTACIÓ PER A LA GENT GRAN

1

Les necessitats d'energia disminueixen amb l'edat i es té menys tolerància als glúcids (sucres). Cal, doncs:

- **Moderar el consum d'hidrats de carboni** afavorint els complexos (llegums, pasta, arròs o patata) i reduir l'aport de sucres simples (sucre comú, dolços, mel, melmelada).
- **Limitar el consum de greixos**, donant prioritat a la qualitat, per exemple, utilitzant l'oli d'oliva.

2

Les necessitats de proteïnes (presents en la carn, el peix, els ous i els llegums) són iguals que les de l'edat adulta.

3

Quan ens fem grans, al cos li és més difícil absorbir totes les vitamines i minerals. **És necessari ingerir diàriament diferents fruites i verdures.**



CONSUM DE SUPLEMENTS NUTRICIONALS (CALCI, VITAMINA D, VITAMINA B12) NOMÉS SI HA ESTAT RECOMANAT PEL PROFESSIONAL SANITARI.



Dolços i greixos
Ocasionalment



Carns vermelles i embotits
2-3 cops/setmana



Aviram, peix, ous, llegums i fruita seca
3-5 cops/setmana



Làctics 3 o més racions/dia



Fruita i verdura 5 racions/dia (3-6 cullerades d'oli d'oliva/dia)



Pastes, pa, arròs, cereals i patates 4-6 racions/dia



↑
DIARI

↑
OCASIONAL

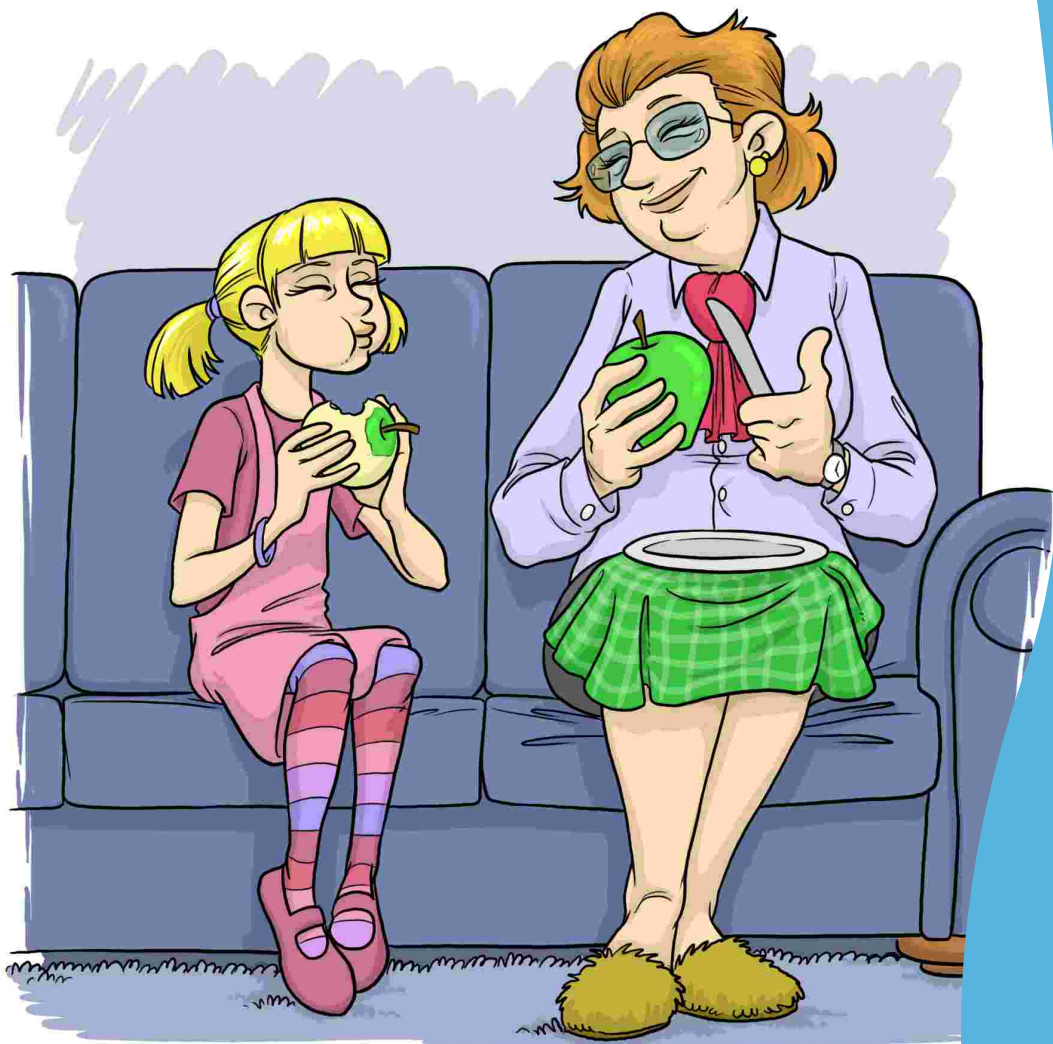


↑
MÍNIM 1,5 L DIARIS

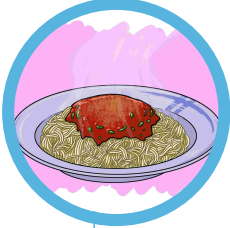

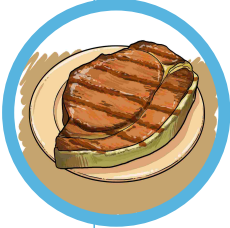




RECORDEU, UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE
ENS POT AJUDAR A VIURE MÉS ANYS, I A
VIURE'LS MILLOR.



4.2.1 LA TAULA DELS ALIMENTS

Grup d'aliment	Periodicitat	
<p>FARINACIS Pasta, arròs, patata, pa i llegums</p> 	<p>EN TOTS ELS ÀPATS DEL DIA, PERÒ MENYS QUANTITAT AL SOPAR</p>	<p>Què ens aporten? Energia (carbohidrats, vitamines del grup B, minerals i fibra).</p> <p>Ració: 1 plat normal de pasta o d'arròs o de llegums · 3-4 llesques de pa · 1 patata gran o 2 de petites.</p> <p>Consell: Escollim-los preferentment integrals; si hi estem poc acostumats, els anirem incorporant de mica en mica.</p> <p>Les persones amb sobrepès i nivells elevats de sucre a la sang n'hauran de consumir amb moderació. Sempre és millor prendre petites quantitats repartides al llarg del dia. Els llegums els introduïrem 2-3 cops per setmana.</p>
<p>LÀCTICS I DERIVATS</p> 	<p>3-4 RACIONS AL DIA (baixos en greix)</p>	<p>Què ens aporten? Són la millor font de calci, necessari per mantenir una bona salut òssia, vitamines (A, D, B) i greixos.</p> <p>Ració: 1 got de llet · 2 iogurts · 1 tall de formatge · 1 porció individual de formatge fresc.</p> <p>Consell: Preferentment llet semidescremada o descremada, iogurts descremats i formatges baixos en greix (< 25% de matèria grassa).</p>
<p>CARNS, AVIRAM I EMBOTITS</p> 	<p>3-4 COPS PER SETMANA</p>	<p>Què ens aporten? Proteïnes de bona qualitat, vitamines del grup B (B12) i minerals (ferro).</p> <p>Ració: 1 filet petit · 2 talls de pernil · 1/4 de pollastre o conill.</p> <p>Consell: Hem d'eliminar el greix visible abans de cuinar la peça de carn i escollir preferentment carns i embotits magres (pollastre, gall dindi, conill, bistec o filet de vedella, filet o llom magre), pernil dolç, pernil de gall dindi o pernil salat. Es recomana un consum controlat d'embotits, ja que tenen un elevat contingut de sal.</p>

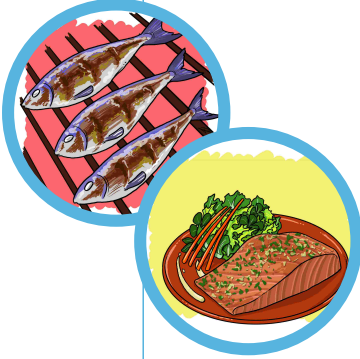
> LA TAULA DELS ALIMENTS

Grup
d'aliment

Periodicitat

**PEIX I
MARISC**

ALMENYS 4 COPS
PER SETMANA



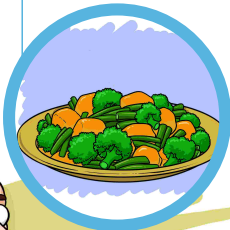
Què ens aporten? Proteïnes de bona qualitat i minerals (iode, ferro). El peix blau (tonyina, sardines, verat, salmó, sorell i emperador) conté greixos saludables (omega 3).

Ració: 1 filet o llom individual o 1 rodanxa o 3-4 sardines.

Consell: Hem de consumir més peix que carn, i peix blau almenys 2 cops per setmana. El cap de les gambes i dels llagostins i els calamars tenen molt colesterol.

**VERDURES I
HORTALISSES**

ALMENYS 2
RACIONS AL DIA
1 Ració crua
1 Ració cuita



Què ens aporten? Vitamines, minerals, fibra, antioxidants, molta aigua i poques calories.

Ració: 1 plat d'amanida · 1 plat de verdura cuita · 1 tomàquet gran · 2 pastanagues.

Consell: Hem d'intentar que una ració sigui crua (enciam, hortalissa) i l'altra cuita.

Cal menjar verdures de tot tipus i de temporada:

- **De fulla verda:** espinacs, bledes, creïxens, canonges...
- **Del grup de les cols:** col, coliflor, bròquil, cols de Brussel·les...
- **De color taronja-vermellós:** pastanaga, carbassa, pebrot...
- **Verdures filoses:** carxofes, porros, tavelles, espàrrecs...
- **Bulbs:** alls i cebes.



> LA TAULA DELS ALIMENTS

Grup d'aliment	Periodicitat	
OUS	NO MÉS DE 3-4 UNITATS SENCERES PER SETMANA	<p>Què ens aporten? Proteïnes (localitzades a la clara) d'excel·lent qualitat nutricional. A la part greixosa (el rovell) hi trobem ferro, vitamines (A, D, E i B12), antioxidants, lecitina i també colesterol.</p> <p>Ració: 1-2 unitats.</p> <p>Consell: Podem augmentar el consum de clares d'ou, ja que no contenen greix ni colesterol i són molt interessants en casos d'inetència, per enriquir els plats. Podem preparar una truita amb 1 rovell i 2 clares.</p>
FRUITES	2-3 RACIONS AL DIA	<p>Què ens aporten? Són una font de vitamines, minerals, fibra, antioxidants, molta aigua i també sucres.</p> <p>Ració: 1 peça mitjana · 2 peces petites · 1 tassa de maduixes o cireres · 1 got de suc.</p> <p>Consell: De temporada són més riques en vitamines. Podem prendre'n per postres, per esmorzar o entre hores.</p> <p>El plàtan, el raïm, les figues, les cireres, la fruita en almívar i la fruita deshidratada (prunes, panses...) contenen més sucres.</p>
OLI D'OLIVA	AMB MODERACIÓ 3-4 RACIONS AL DIA	<p>Què ens aporta? Energia de reserva (greixos, vitamina E, antioxidants).</p> <p>Ració: 1 cullerada sopera.</p> <p>Consell: Cal utilitzar oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir.</p> <p>S'han d'evitar els fregits i les salses molt condimentades elaborades amb greixos animals (mantega, llard) i margarines, ja que són molt rics en greixos saturats i greixos trans poc saludables.</p>

> LA TAULA DELS ALIMENTS

Grup d'aliment	Periodicitat	
FRUITS SECS 	3-5 COPS PER SETMANA	<p>Què ens aporten? Greixos saludables, fibra vegetal, vitamines, minerals i antioxidants. Contribueixen a una bona salut cardiovascular.</p> <p>Ració: 1 grapat amb la mà tancada.</p> <p>Consell: Podem barrejar-los com a postres amb el iogurt o afegir-los a les amanides, a les picades dels guisats o als purés.</p>
AIGUA 	ENTRE 1,5 I 2 LITRES AL DIA (6-8 gots al dia)	<p>La necessitat de líquids seria igual que la de les poblacions més joves, però a causa de la disminució de la sensació de set hi ha un risc més elevat de deshidratació. S'aconsella beure entre 6 i 8 gots d'aigua al dia, que podem alternar amb infusions o brous.</p> <p>Per prevenir la deshidratació, hem de beure encara que no tinguem set.</p> <p>El millor és anar bevent petits glops al llarg de tot el dia.</p>
DOLÇOS I SUCRES 	OCASIONAL 	<p>Cal controlar-ne la ingesta per evitar alteracions del sucre a la sang.</p> <p>S'han de consumir dolços i pastissos només en situacions especials (celebracions, festius), i millor si són d'elaboració artesana o casolana (coca, pa de pessic o galetes senzilles). Hem d'evitar la pastisseria industrial, que és molt rica en greixos trans, que són poc saludables.</p>
BEGUDES AMB ALCOHOL	OPCIONAL, CONSUM MODERAT 	<p>Si no hi ha contraindicació, 1-2 gots petits de vi bo al dia. En tots els casos cal evitar el consum de begudes alcohòliques d'alta graduació.</p>
SUPLEMENTS	INDIVIDUALITZAT (Sota prescripció mèdica)	

4.2.2 LA FIBRA



LA FIBRA COMPLEIX TOT UN SEQUIT DE FUNCIONS MOLT BENEFICIOSES PER AL NOSTRE COS.

> QUINES SÓN LES SEVES FUNCIONS?

1

Augmenta el trànsit intestinal.

2

Ajuda a **prevenir hemorroides** o malalties del budell.

3

Arrossega el colesterol i els triglicèrids de la sang.

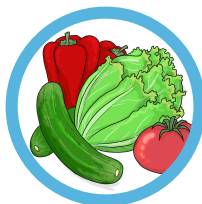
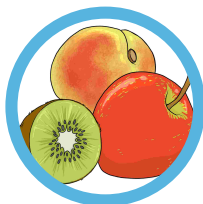
4

Contribueix a fer que el sucre no es dispari en cas de diabetis.

5

Ens omple l'estómac, i això pot ser molt útil si se segueix una dieta.

> QUÈ S'HA DE PRENDRE AL DIA PER COBRIR-NE LES NECESSITATS?



3 peces de fruita + 1 plat de verdures + 1 plat d'amanida o hortalisses + pa o cereals integrals.





UN PROBLEMA GENERALITZAT ENTRE LA GENT GRAN ÉS EL RESTRENYIMENT. PRENDRE FIBRA POT AJUDAR A PREVENIR-LO.

També ens ajudarà:

- Beure aigües riques en magnesi.
- Prendre un iogurt cada dia.
- Menjar llegums 2 o 3 cops per setmana.
- Afegir gra de lli o fruita seca a la dieta.
- Fer exercici físic (caminar, aiguagim, ballar...).

4.2.3 LA HIDRATACIÓ

Per tenir una bona salut és important estar ben hidratat!

Cal beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia (de 6 a 8 gots).



> PER QUÈ A LA GENT GRAN ENS DIUEN SEMPRE QUE HEM DE BEURE MOLTA AIGUA?

- Perquè amb l'edat la sensació de set disminueix.
- Perquè el mecanisme que regula la temperatura corporal es deteriora.
- Perquè la presa de medicaments sovint causa pèrdues de líquids.

> SÍMPTOMES DE DESHIDRATACIÓ



- Mal de cap.
- Orina de color i olor forta.
- Cansament.
- Augment de la temperatura.
- Sequedat de boca.

> QUÈ PODEM FER PER REMEIAR-HO?



- No esperar a tenir set per veure.
- Prendre petites quantitats de líquids sovint.
- Menjar cada dia fruites, verdures i hortalisses.
- Evitar veure alcohol.
- Evitar els cops de calor.

> TRUCS PER INCREMENTAR LA INGESTA D'AIGUA

- 1 Prendre infusions** entre hores.
- 2 Menjar sopes calentes o fredes a l'estiu** (gaspatxo, vichyssoise...).
- 3 Prendre un got d'aigua** sempre que passem per davant de la cuina.
- 4 Portar sempre una petita ampolla d'aigua** quan sortim de casa.
- 5 Preparar-nos begudes refrescants** a base d'aigua amb llimona, fulles de menta...

> NO HEM D'ABUSAR DE...

Les aigües amb gas (soda o seltz): ens poden ajudar a fer la digestió, però cal tenir precaució en cas d'hipertensió. Les gasoses són dolces i, a més de "bombolles", hi afegeixen sucres o edulcorants acalòrics.

Els refrescos com la tònica o el bitter "sin": el seu gust amarg ens pot fer pensar que són més lleugers, però tenen un contingut elevat de calories i sucres (a excepció de la versió *light*).



4.2.4 ELS ÀPATS DEL DIA

És recomanable fraccionar les ingestes diàries en 4 o 5 àpats, 3 de més densitat nutricional (esmorzar, dinar i sopar) i 1 o 2 més lleugers (berenar i/o rессopó).

> PER QUÈ?

- Facilitem la digestió dels aliments.
- L'entrada de nutrients al cos és més gradual, els podem assimilar i distribuir millor i evitem les pujades brusques de sucre. Passa al contrari si es fa d'un sol cop una ingesta de molta quantitat d'aliment.
- Disminueix l'hàbit de picar i la sensació de gana exagerada que ens agafa quan fa moltes hores que no mengem.
- Les persones de poca gana accepten millor veure al plat poca quantitat d'aliment i fer els àpats menys espaiats.

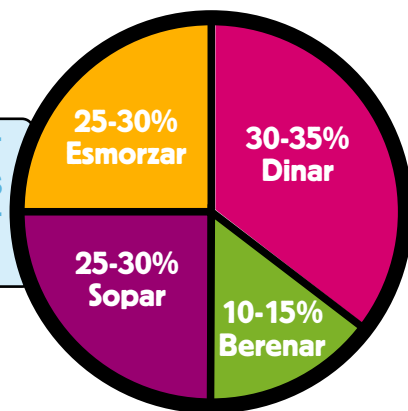


EN SITUACIONS DE PÈRDUA DE GANA, DIFICULTATS DIGESTIVES O DIABETIS, EL NOMBRE D'INGESTES POT AUGMENTAR A 6 O MÉS ÀPATS DIARIS.

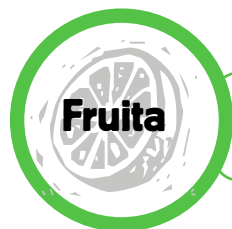
L'energia consumida diàriament s'hauria de repartir entre els àpats en les proporcions següents:



NO OBLIDEM LA NECESSITAT DE BEURE AIGUA DURANT ELS ÀPATS I MOLT ESPECIALMENT ENTRE HORES.



> L'ESMORZAR: Per començar bé el dia!



Fruita

En forma de suc o
fruita fresca natural

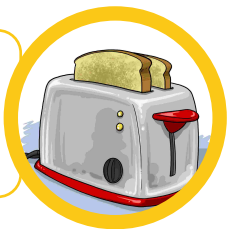


+



Cereals

Pa (natural o torrat), preferentment
integral, galetes o pastisseria
d'elaboració senzilla (pa de pessic,
coca de pa, melindros...)



+



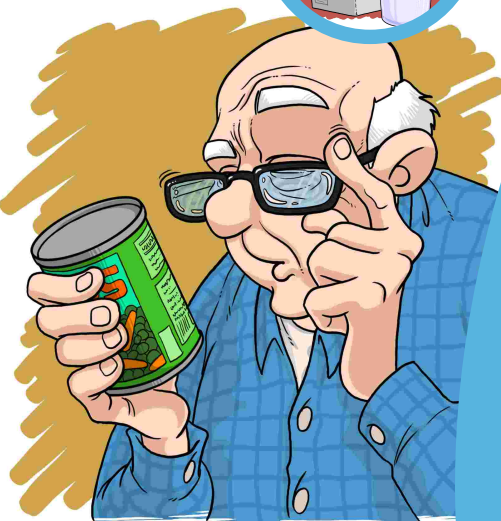
Làctics

Llet semidescremada o
descremada, iogurts o
formatge baix en greix o mató



ALTRES INGREDIENTS

Aliments proteics (pernil, ou, tonyina, sardines en llauna). Greixos, amb moderació i donant preferència a l'oli d'oliva i a la fruita seca i, en menor proporció, mantega o margarina. I una mica de sucre o equivalent (mel, melmelada).





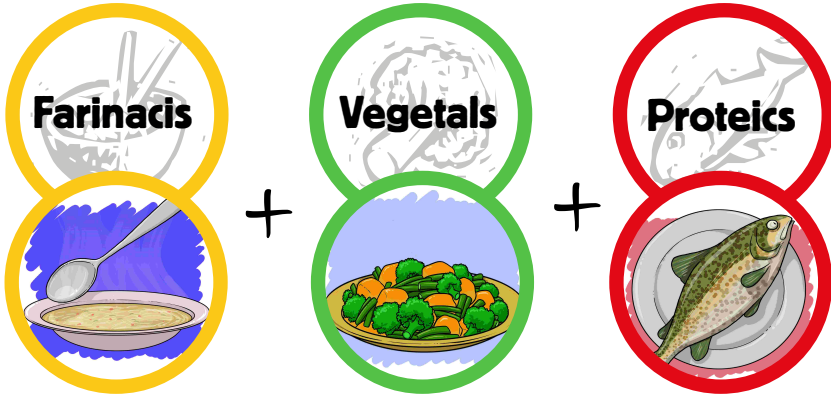
TAMBÉ TENIM L'OPCIÓ, SI SOM MOLT MATINERS I ESPECIALMENT QUAN HI HA POCA GANA, DE REPARTIR L'ESMORZAR EN DUES VEGADES, UNA QUAN ENS LLEVEM I UNA ALTRA A MIG MATÍ.

EXEMPLES D'ESMORZARS:

DILLUNS	1 taronja + pa amb pernil 1 iogurt o 1 got de llet
DIMARTS	1 suc de taronja + torrades amb formatge fresc 1 got de llet
DIMECRES	1 got de llet amb cafè + 3-4 galetes integrals 1 poma amb un grapat de fruita seca
DIJOUS	1 got de llet + torrades amb oli 1 kiwi
DIVENDRES	1 got de llet + pa amb mató i melmelada 1 taronja
DISSABTE	1 batut de fruita natural + pa amb tomàquet i tonyina o sardines 1 iogurt
DIUMENGE	1 suc de taronja + 1 got de llet + pa de pessic o 1 tros de coca de pa 1 grapat de fruita seca



> DINAR: Com més varietat menys monotonia!



És important:

- 1 Menjar assegut, amb tranquil·litat** i mastegant molt bé els aliments.
- 2 Menjar en companyia.** Recordem que disposem de menjadors col·lectius que ens permeten menjar bé i passar una estona agradable acompanyats.
- 3 Evitar coccions greixoses i àpats copiosos;** ens estalviarem digestions pesades.
- 4 Cuidar la presentació dels plats i fer-los atractius.**

PLATS ÚNICS

Poden constituir un àpat complet. Han d'incloure almenys una ració de verdures, una ració de farinacis (pasta, arròs, llegums, patata o pa) i una ració d'aliments proteics (carn, peix o ous), completat amb unes postres a base de fruita o làctics.

Exemples:

Fideus amb verdures i pollastre o lleties a la jardinera amb ou dur.

EXEMPLES DE DINARS:

DILLUNS	Macarrons gratinats + pollastre al forn amb escalivada 1 pera
DIMARTS	Llenties amb arròs + sardines al forn amb tomàquet amanit 1 iogurt
DIMECRES	Trinxat de col i patata + rodó de vedella al forn amb bolets Macedònia
DIJOUS	Amanida de tonyina + paella Raïm
DIVENDRES	Sopa de ceba + mandonguilles amb pastanaga, patata i pèsols 1 taronja
DISSABTE	Crema de carbassa i carbassó + tronc de lluç al forn amb patata Pinya natural
DIUMENGE	Amanida amb ou dur + conill al forn amb mongetes i carxofes Mató amb mel i nous



QUAN MENGEM PA HEM D'ESCOLLIR PREFERENTMENT L'INTEGRAL.



> BERENAR: Fem un mos a mitja tarda!

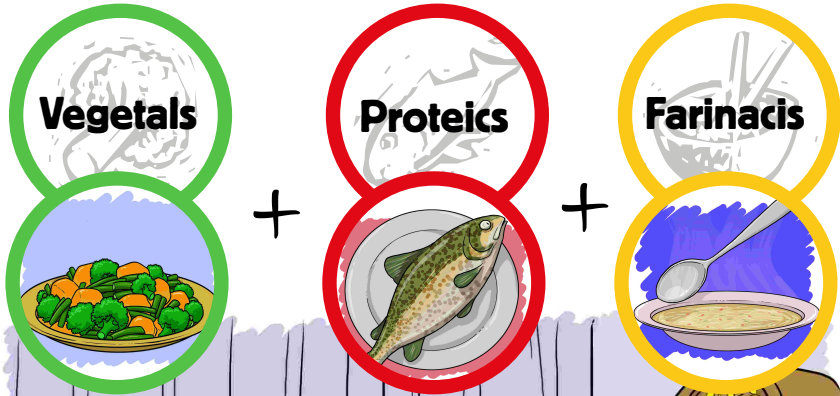
És un **àpat recomanable a qualsevol edat**, ja que evita que piquem entre hores o que arribem afamats a l'hora del sopar i llavors mengem més.

EXEMPLES DE BERENARS:

DILLUNS	1 got de llet amb cafè normal o descafeïnat 2 melindros
DIMARTS	1 iogurt amb un grapat de fruita seca (orellanes, 1-2 prunes seques)
DIMECRES	1 torrada de pa amb oli Compota de pera i canyella
DIJOUS	1 poma 1 grapat d'ametlles
DIVENDRES	1 suc de fruita natural 2-3 galetes
DISSABTE	3-4 nous 1 iogurt líquid
DIUMENGE	1 fruita (1 tall de síndria, 1 pera, 1 plàtan, etc.)

> SOPAR: Lleuger i no gaire tard!

Ha de ser més lleuger que el dinar; hem de procurar sopar unes 2 hores abans d'anar a dormir, per tal de facilitar la digestió. **No és un bon hàbit suprimir aquest àpat**, ja que ens ajuda a acabar d'aportar tots els nutrients del dia.



EXEMPLES DE SOPARS:

DILLUNS	Sopa de fideus + salmó a la papillota amb carbassó i ceba laminada 1 iogurt
DIMARTS	Amanida amb formatge fresc + truita a la francesa amb pa amb tomàquet 1 poma al forn
DIMECRES	Mongeta tendra amb pastanaga i patata + llobarro al forn Mató
DIJOUS	Puré de pastanaga i pèsols + pollastre a la planxa amb tomàquet a la planxa 1 pera
DIVENDRES	Arròs caldós + llenguado a la planxa amb amanida 1 iogurt
DISSABTE	Sopa de pa + truita d'espínacs Prunes
DIUMENGE	Tomàquet amanit i tonyina + pernil de gall dindi amb pa torrat 1 iogurt



SI TENIM L'HÀBIT DE SOPAR D'HORA, PODEM PRENDRE UN GOT DE LLET, UN IOGURT O UNA INFUSIÓ COM A RESSOPÓ.



ÉS IMPORTANT ESCOLLIR LES TÈCNiques CULINÀRIES MÉS SALUDABLES I QUE ALHORA SIGUIN GASTRONÒMICAMENT ATRACTIVES.

CONSELLS:

- Donar **prioritat a les tècniques culinàries senzilles** (vapor, forn, papillota...).
- **Reduir els greixos**, moderant l'ús de fregits, arrebossats o guisats.
- **L'oli d'oliva és el més recomanable** per cuinar.
- **Per afavorir la digestió dels llegums podem coure'ls amb una mica de comí, fonoll, timó o orenga i aixafar-los** amb la forquilla. També se'n pot fer puré, eliminant-ne les pells en passar-los per la trituradora.
- **Moderar la sal** afegida als aliments i emprar altres espècies i condiments aromàtics (all, ceba, llimona, timó, llorer, etc.).
- Sempre cal **intentar que les preparacions siguin atractives**.



4.3 MANTENIR EL PES ESTABLE

> EL SOBREPÈS I L'OBESITAT QUÈ ÉS?

És una acumulació anormal o excessiva de greix que pot ser perjudicial per a la salut.

COM PODEM SABER SI ENS SOBREN UNS QUILETS O SI SOM OBESOS?

Actualment s'utilitza una fórmula molt senzilla, que és la següent:

Índex de Massa Corporal

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{Pes (kg)} / \text{Talla}^2 \text{(m)}$$

QUAN L'IMC ÉS:

- **Inferior a 18,5** es considera que la persona té un pes **BAIX**

- **Entre 18,5 – 24,9** es considera que la persona té un pes **NORMAL**

- **Entre 25 – 29,9** es considera que la persona té **SOBREPÈS**

- **30 o més** es considera que la persona és **OBESA**

Exemple: l'Antoni té 67 anys, fa 1,72 metres d'alçada i pesa 92 kg.
 $L'IMC = 92 / (1,72 \times 1,72) = 92 / 2,95 = \mathbf{31,18}$, per tant, considerarem que l'Antoni té **obesitat**.



PERÍMETRE DE CINTURA

La mesura del perímetre de cintura ens permet conèixer la distribució del greix corporal. **L'acumulació de greix a la zona abdominal es relaciona amb un augment del risc de patir malalties cardiovasculars.**

La cintura es pot mesurar amb l'ajuda d'una cinta mètrica (a nivell del maluc). **El resultat òptim és per sota de 88 cm en les dones i de 102 cm en els homes.**

QUINS EFECTES POT TENIR L'OBESITAT EN LA SALUT?

L'obesitat **es relaciona amb l'aparició de nombrosos trastorns**, com una incidència més gran de diabetis, d'hipertensió arterial, de malalties cardiovasculars i de malalties osteoarticulars, problemes de desplaçament, cansament en realitzar les activitats quotidianes, empitjorament del dolor de les articulacions i tot tipus d'inflamacions.



COM LA PODEM PREVENIR O TRACTAR?

- **Reduint la quantitat de menjar i modificant els nostres hàbits!**

No es tracta de renunciar a menjar bé. Cal seguir una dieta equilibrada, adaptant les quantitats a les nostres necessitats i acostumant-nos a cuinar d'una manera més senzilla i lleugera ([vegeu els consells de la pàgina 46](#)).

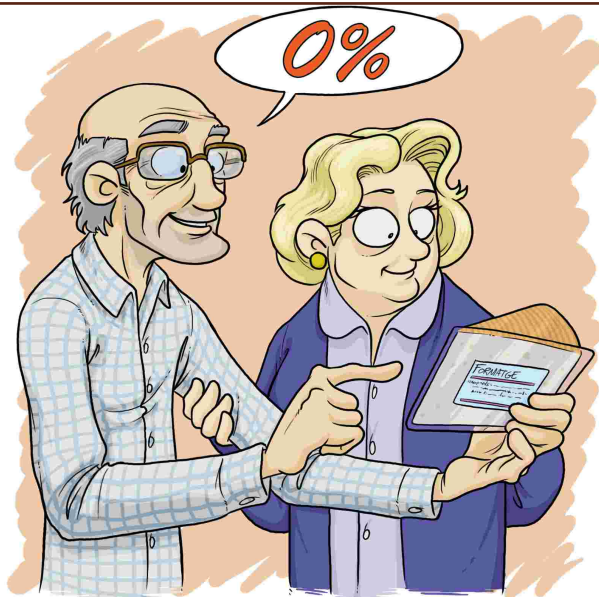
Cal assessorar-se amb professionals de la salut i seguir tractaments que no siguin radicals, propostes dietètiques individualitzades que permetin la pèrdua progressiva i sana de pes. I que després sigui fàcil mantenir-lo!

- **Incrementant l'activitat física**, adequada a les possibilitats de cadascú. En aquest cas, els exercicis han de ser d'intensitat moderada i prolongats en el temps.
- **Estant motivat**. Cal estar convençut de la necessitat de reduir pes i poder evidenciar-ne les millores (físiques i psíquiques).



CONSELLS PER ALLEUGERIR ELS PLATS:

- 1 Deixar refredar el caldo** i treure-li el greix de la superfície.
- 2 Coure la carn sense pell** i treure-li el greix visible.
- 3 Escórrer els arrebossats i els fregits** sobre un paper de cuina després de coure'ls.
- 4 Triar embotits i formatges baixos en greix.**
- 5 Emprar salses lleugeres** a base de sofregits i tomàquet, deixant de banda la crema de llet i les salses beixamel i maionesa.
- 6 Reduir a la meitat la quantitat de sucre** per elaborar un pastís, una coca o una mermelada feta a casa o utilitzar edulcorant especial per cuinar.



> I QUAN EL PROBLEMA ÉS QUE NO TENIM GANA?

La gana es pot perdre per diferents motius. Si la inapetència es manté al llarg del temps comporta una pèrdua de pes i una desnutrició, ja que el cos s'acostuma a menjar cada vegada menys.

RECOMANACIONS GENERALS I DIETÈTIQUES

1 Val més menjar poc i sovint que molt i de cop; s'han de menjar petites quantitats repartides al llarg del dia!

2 Hem d'evitar els plats que aportin molt volum i poca energia (amanides, sopes, caldos, etc.).

3 Fer plats únics però enriquir-los perquè siguin complets (vegeu els exemples).

4 Beure entre hores per tal de no omplir massa l'estómac en els àpats principals i aprofitar per beure suc, llet o batuts, que ens aporten més energia que l'aigua.

5 Procurar menjar acompanyat i en un ambient agradable.

Exemples:

- Canelons o lasanya de carn o pollastre (amb formatge gratinat i beixamel).
- Crema de verdures (amb formatge, oli d'oliva, clara d'ou i trossets de pa torrat).
- Pastís de patata i tonyina (amb sofregit, crema de llet i formatge gratinat).



RECORDA QUE EN ALGUNES PARRÒQUIES DEL PRINCIPAT EXISTEIXEN MENJADORS COL·LECTIUS PER A LA GENT GRAN A PREUS MOLT ASSEQUIBLES ON, A MÉS DE MENJAR EQUILIBRAT, ES POT MENJAR ACOMPANYAT!

TRUCS PER ENRIQUIR ELS PLATS

Per augmentar el contingut energètic i proteic de les nostres receptes habituals podem afegir-hi els aliments següents:

1 Clara d'ou cuita, batuda o ratllada: batuda a la sopa i a la crema de verdures. També ratllada o sencera en amanides, sopes, etc.

2 Formatge: a les sopes, les cremes, les pastes i en una truita.

3 Llet líquida o en pols i beixamel: per a les cremes i els purés.

4 Fruites seques: a les amanides, als batuts de iogurt i fruites, als cereals d'esmorzar o simplement per postres.

5 Carn i peix: per farcir verdures (pebrot, albergínia, carbassó) i pasta (canelons, lasanya, raviolis, etc.).



> I SI NO MASTEGUEM BÉ?

Sovint el problema no és la gana, sinó les dificultats a l'hora de dur la forquilla a la boca! Problemes dentals, de dentadures postisses, de genives inflamades, entre d'altres, fan que acabem menjant menys i que ho triturem tot!

CONSELLS:

1 Menjar de tot, però adaptant les textures. Per exemple:

Carn: carn picada, trossejada, mandonguilles, canelons, croquetes, pernil, pollastre o conill al forn o amb suquet. Hem d'evitar les coccions que assequen massa els aliments, com ara la planxa.

Ous: truita, remenats, ou dur ratllat, passats per aigua, amb pa de motlle.

Peix: sense espines, millor a la papillota, bullit o amb salsa.

Pasta, arròs o llegums: molt fets.

Verdures: crema de verdures, sopes, bullides, a la papillota, escalivades.

Fruita: madura, sense pell, cuita (al forn, compota).

Pa: de motlle, panet de Viena.

2 Evitar les temperatures extremes si tenim les genives massa sensibles.

3 Trossejar-ho tot.

4 Estar-nos-hi el temps que calgui i no perdre la paciència.



4.4 ALTRES RECOMANACIONS

> PER MANTENIR UNS OSSOS FORTS...

Tots hem sentit a parlar de l'osteoporosi, i encara que una de les millors maneres d'assegurar una bona salut òssia en edats avançades és començar a cuidar l'aport de calci ja des de la infància, **és molt important que durant la vellesa continuem prenent el calci** necessari per alentir o aturar en part la pèrdua natural de teixit ossi.

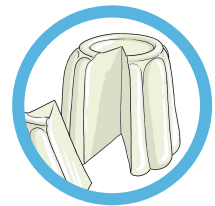
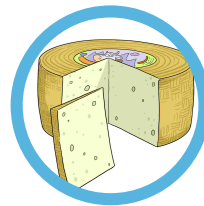
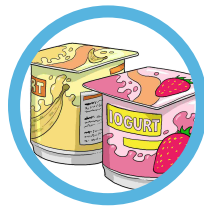
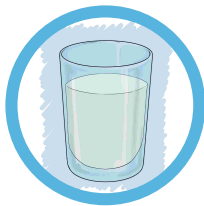
TENIM MÉS RISC DE PATIR OSTEOPOROSI...

- Si tenim antecedents familiars (pares, germans, etc.).
- Les dones, especialment després de la menopausa.
- Si consumim poc calci.
- Si som poc actius.
- Per manca de sol.
- Pel consum de tabac i l'excés d'alcohol, cafè o sal.
- Si tenim algunes malalties, prenem fàrmacs, o altres.

ON TROBEM EL CALCI I QUINA QUANTITAT N'HEM DE PRENDRE CADA DIA?

Els làctics (llet, iogurt, formatge i derivats de la llet) en són la font principal.

Es recomana prendre'n 3-4 racions al dia.



1 RACIÓ: 1 got de llet = 2 iogurts = 1 tall de formatge semi = 1 porció individual de formatge fresc.



QUINS SÓN ELS ENEMICS DEL CALCI?

La sal, els embotits, els refrescos, el cafè o el te.

I SI TENIM INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA?

Cal buscar alternatives per afavorir la ingesta de calci:

- Actualment **podem trobar al mercat llets baixes en lactosa o sense i/o begudes vegetals enriquides en calci**, com ara els batuts de soja, d'arròs o d'ametlla.
- A més d'aquests tipus de llets, **intentarem augmentar el consum d'alguns derivats làctics** com ara iogurts o formatges madurats.
- **Altres fonts d'aliments rics en calci** són els peixos petits amb espina (sardina, seitons), la fruita seca (ametlles, avellanes), els llegums, les figues seques i el sèsam, preferiblement mòlt.

LÀCTICS DESCREMATS O NO?

Els descremats són la millor opció durant la vellesa, ja que són més digestius i ens ajuden a prevenir l'obesitat i les malalties cardiovasculars.

Es làctics descremats **contenen la mateixa quantitat de calci** que els làctics sencers.

I LES LLETS ENRIQUIDES?

Si seguim una alimentació sana i variada no cal recórrer a aquest tipus de llets, excepte en situacions concretes com ara desnutrició, presència de determinades malalties, etc.



PER ABSORBIR MILLOR EL CALCI, ES NECESSITA VITAMINA D, QUE PODEM OBTENIR EN LES BREUS EXPOSICIONS AL SOL DEL DIA A DIA.



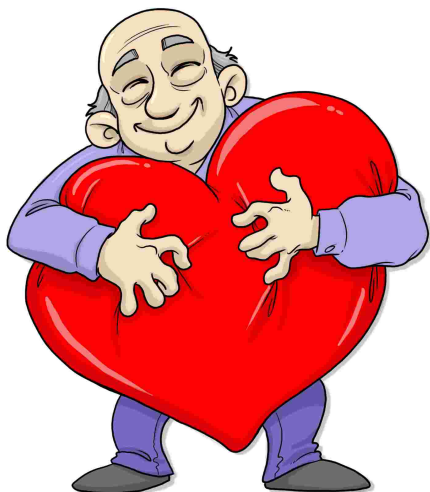
PER A LA SALUT DELS NOSTRES OSSOS NO HEM D'OBLIDAR:

- Seguir una dieta equilibrada per mantenir un pes adequat que eviti el sobrepès o la primesa excessiva.
- Consumir aliments rics en calci cada dia (3-4 racions diàries).
- Prendre el sol amb moderació uns minuts al dia.
- Fer activitat física (caminar, ballar, en general exercicis en els quals s'hagi de suportar el pes del cos).



> QUÈ HEM DE FER PER CUIDAR EL COR I MANTENIR EL COLESTEROL A RATLLA?

- 1 Evitar el sobrepès i l'obesitat.**
- 2 Els greixos, recordem-ho, han de ser pocs i bons,** així evitarem augmentar el colesterol i els triglicèrids.
- 3 Menjar més peix que carn, i millor el peix blau** (almenys 2 cops per setmana). La carn ha de ser sempre magra (pollastre sense pell, gall dindi, conill, vedella magra).
- 4 Consumir almenys 5 racions de fruita i verdura al dia.**
- 5 Reduir els sucres** i els aliments ensucrats, com ara dolços i pastissos.
- 6 Vigilar amb la sal,** com menys millor (màxim 1 culleradeta de cafè al dia).
- 7 Mantenir-nos actius,** ja que l'exercici incrementa el colesterol bo (HDL) i fa baixar els triglicèrids i el colesterol dolent (LDL), reduint així el risc de malalties cardiovasculars.



> QUÈ CAL FER PER NO PERDRE LA MEMÒRIA?

1

Evitar sobrealimentar-nos. Cal menjar menys i més repartit al llarg del dia (4-5 àpats al dia).

2

Assegurar el principal combustible del cervell, la glucosa, a través d'aliments que contenen hidrats de carboni d'absorció lenta (pasta, arròs, tubercles, llegums, pa) que fan passar la glucosa a la sang més gradualment.

3

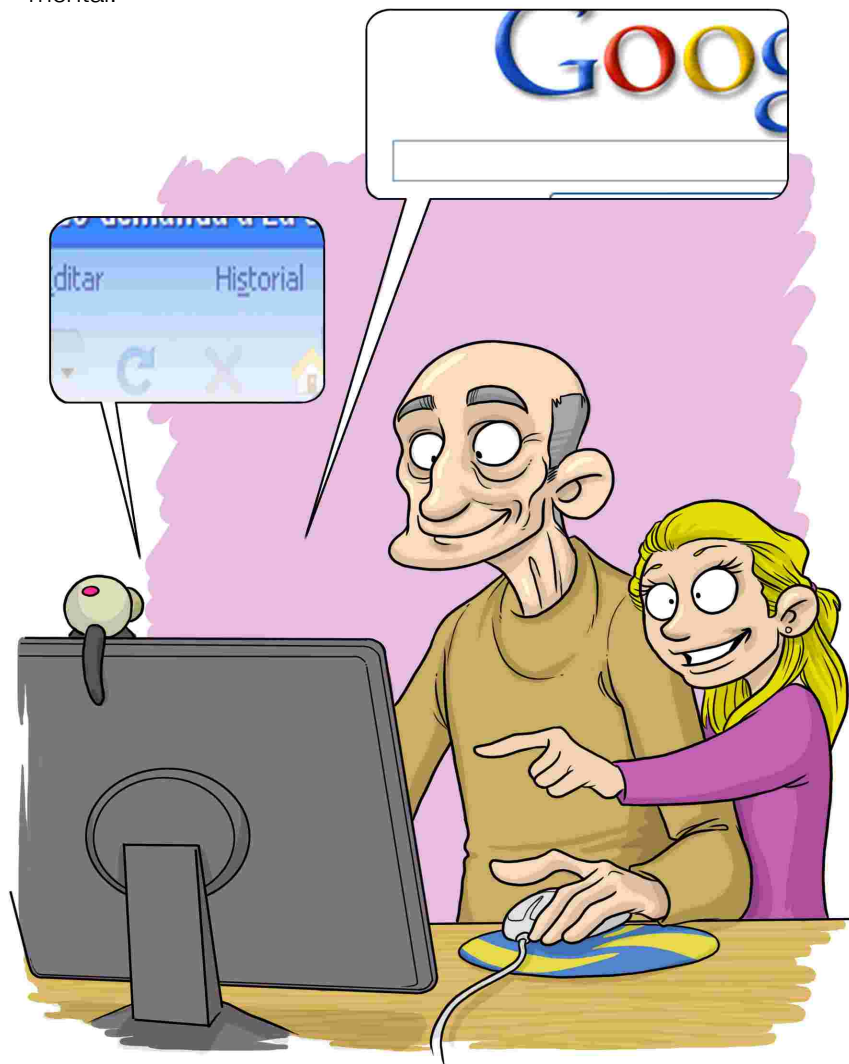
Assegurar **una aportació diària de proteïnes a partir del peix** (incloent-hi el peix blau), les carns poc grasses i els ous, aliments necessaris per elaborar els “missatgers cerebrals”, és a dir, els que s'encarreguen de fer-nos arribar la informació que ve de l'exterior.



EL CERVELL CONTÉ UNA ELEVADA CONCENTRACIÓ DE GREIX OMEGA 3, EL MATEIX QUE TROBEM AL PEIX BLAU I A LES NOUS. UNA INGESTA DE PEIX BLAU DE 2 A 4 COPS PER SETMANA I/O DE 4 O 5 NOUS 5 COPS PER SETMANA POT SER BENEFICIOSA PER A LA SALUT.

> A MÉS A MÉS... SABIES QUE?

- Les persones que fan **activitat física** tenen una funció i una estimulació cerebral millor que les que són sedentàries.
- Exercitar la memòria amb **activitats intel·lectuals** (llegir, navegar per Internet, fer mots encreuats...) ens ajuda a mantenir la capacitat mental.



5

SIGUEM ACTIUS

5.1 ACTIVITAT FÍSICA I GENT GRAN

Activitat física és qualsevol moviment dels músculs que consumeix energia. És a dir, que en podem practicar i mantenir-nos actius en el nostre temps de lleure, mentre fem les activitats quotidianes i quan treballem.

Quan parlem d'activitat física no forçosament parlem d'esport.

Pot ser senzillament pujar i baixar escales, desplaçar-nos caminant d'un lloc a l'altre, passejar, cuidar els nens o d'altres persones, conservar el nostre entorn, etc.

Per evitar els efectes nocius de practicar-la de forma desequilibrada, aquesta **s'ha d'adaptar a cada persona, a la seva edat i a les seves condicions.** Esports, jocs i danses populars ofereixen variants apropiades per a tot tipus de persones.

Se'n pot aprendre a qualsevol edat. És més important “voler fer” que “poder fer”.

La pràctica d'una activitat física moderada és beneficiosa, ja que redueix el risc de patir malalties cardíaques, diabetis, càncer de còlon i hipertensió arterial, entre altres patologies.

A més dels beneficis físics, **fer exercici ens permet mantenir contacte amb altres persones,** fer noves amistats i, per tant, reduir la sensació d'aïllament social que sovint ens afecta en aquesta nova etapa.



A MESURA QUE ENS FEM GRANS, L'ACTIVITAT FÍSICA ENS AJUDA A MANTENIR L'AUTONOMIA I A MILLORAR LA NOSTRA QUALITAT DE VIDA.

Quan no fem cap activitat ens tornem **sedentaris.** Aquest fet provoca gradualment una disfunció musculoesquelètica amb atròfia muscular, dolor articular i osteoporosi. També pot afavorir el desenvolupament de diabetis i obesitat, factors de **RISC CARDIOVASCULAR**.

Hem de potenciar, doncs, aquests **hàbits saludables**, sobretot per trencar el cercle viciós que desencadena una mala qualitat de vida en la nostra vellesa.

Moltes **iniciatives públiques o privades volen fomentar l'envelliment actiu** amb iniciatives com viatges, classes, tallers... que permeten mantenir-se actiu en grup.

A l'hora de fer una activitat física només **s'han de tenir en compte** uns quants principis:

1

Ha de ser **adaptada a cada persona**, tant pel que fa a la intensitat com al tipus d'activitat.

2

No hem de ser reticents a provar res, segur que hi ha algun exercici adequat per a nosaltres.

3

Sempre **és recomanable fer un control mèdic previ** a l'execució de l'activitat física.



5.2 L'ENVELLIMENT

La pràctica d'una activitat física constitueix una prevenció de cara a l'envelliment accelerat i als riscos de deteriorament de la funció psicomotriu.

És a dir, si som actius conservarem més temps o fins i tot **millorarem les aptituds funcionals, psicològiques i psicomotrius.**

EFFECTES DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN LA PREVENCIÓ D'ALGUNES MALALTIES:

1

Millora la tolerància a l'esforç.

2

Augmenta la capacitat pulmonar.

3

Disminueix l'aparició de malalties coronàries.

4

Millora la circulació vascular perifèrica.

5

Disminueix la probabilitat de patir alguns tipus de càncer.

6

Disminueix la taxa de greixos i sucres a la sang.

7

Millora la calcificació òssia afavorint l'entrada de calci a l'ós.

8

Millora l'autoestima i la imatge corporal i disminueix l'estrès, l'insomni i el consum de medicaments; millora les funcions cognitives i les relacions socials.

9

Preveu el risc de caigudes, millora la flexibilitat, la força muscular i l'equilibri.

10

Disminueix la tensió arterial.

11

Estimula el cervell i optimitza la funció de les neurones.



5.3 ACTIVITATS FÍSQUES RECOMANADES

Caminar és una bona manera d'iniciar-nos a l'activitat física, ja que s'adapta a qualsevol persona, aporta sensació de seguretat, millora l'equilibri, augmenta la velocitat de desplaçament i millora les funcions motrius. És un exercici que podem fer en grup reduït, cosa que facilita també les nostres relacions.

Una bona manera de valorar els progressos que fem pot ser amb un **rellotge**, per controlar l'estona que caminem, o fins i tot amb un **podòmetre** que compti els passos.



La natació o l'aiguagim (gimnàstica dins l'aigua) **són molt recomanables**, ja que la falta de gravetat alleugereix les articulacions, facilita la relaxació de la columna vertebral i millora l'amplitud dels moviments i de la força muscular, la flexibilitat, la capacitat pulmonar i la circulació.



El senderisme o les excursions també són activitats físiques ben senzilles que **milloren l'oxigenació general**, regulen les funcions digestives, mantenen la ventilació respiratòria i ens preparen per a un son més reparador. Ara bé, és important tenir en compte el terreny, el ritme i la distància i adaptar l'excursió o la caminada al nostre estat.



Alguns camins amb poc desnivell i baixa dificultat d'Andorra són: el rec del Solà i el rec de l'Obac d'Andorra la Vella, el camí de les Pardines d'Encamp, el circuit de les Fonts d'Escaldes-Engordany, el camí de Canillo a Meritxell o el camí Ral d'Ordino.



Caminar amb bastons (la marxa nòrdica) és una activitat completa i molt saludable ja que, a més de moure les cames, també fem treballar braços, espatlles i pectorals. Alhora, **alleugereix la càrrega de les articulacions** del genoll, els peus i els malucs.

La bicicleta conserva la funció cardiopulmonar i **millora la flexibilitat i la resistència** alhora que treballem els reflexos de coordinació i d'equilibri. Cal començar per un terreny pla i un recorregut curt.



Altres activitats poden ser **el golf, la gimnàstica per a gent gran, la dansa, el ioga, el tai-txi...**



ÉS RECOMANABLE FER UN CONTROL MÈDIC ABANS DE COMENÇAR A FER ALGUNA ACTIVITAT FÍSICA.

EN EL CAS QUE APAREGUI DOLOR ARTICULAR O MALESTAR DURANT O DESPRÉS DE L'EXERCICI, CAL CONSULTAR EL PROFESSIONAL DE LA SALUT.

Per obtenir els efectes beneficiosos de l'activitat física hem de mobilitzar el cos durant 30 minuts o més al dia, amb un exercici tan senzill com caminar de pressa, córrer, nedar o anar amb bicicleta a intensitat moderada. Podem anar acumulant aquests exercicis al llarg del dia, i anar a comprar a peu o pujar i baixar les escales en comptes d'agafar l'ascensor.

En aquest sentit hi podem afegir altres activitats de lleure personal com ara anar a collir bolets, passejar el gos, etc.



HEM DE TENIR EN COMPTE QUE CADA COSA S'HA DE FER AL SEU TEMPS. NO INTENTEM ESCALAR MUNTANYES SI NO HO HEM FET MAI ABANS.



No hem d'oblidar la importància de combinar l'activitat física amb la ingesta continuada d'aigua (es recomana entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia) i una dieta equilibrada.



5.4 TAULA D'EXERCICIS

A continuació es mostren uns exercicis que podem fer a casa, sols o amb companyia.

Hem d'intentar ser constants per poder aprofitar els beneficis que ens aporten.

> FLEXIBILITAT

Els estiraments ens ajudaran a millorar la flexibilitat. Els podem incloure al principi o al final de l'activitat, com a escalfament o com a recuperació.

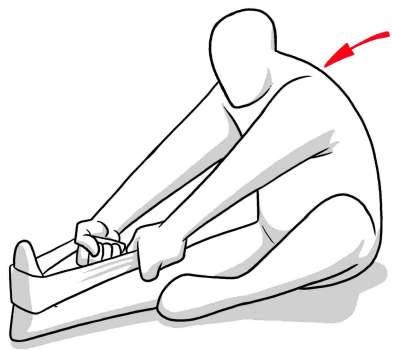
1 Estirem-nos lentament
evitant moviments bruscos.

2 Evitem estiraments dolorosos.

3 Respirem naturalment
sense aguantar l'alè.

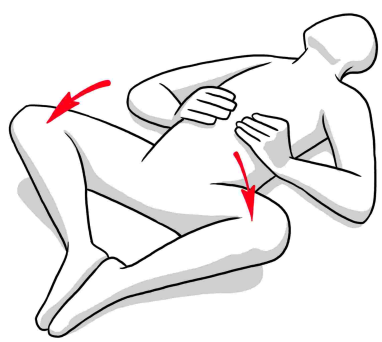


Podem començar per poques repeticions, 2 o 3 per exemple, i anar augmentant progressivament.



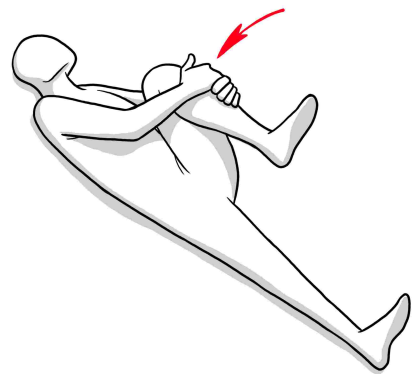
EXERCICI 1

Asseguts a terra amb una cama flexionada i l'altra en extensió, subjectem el peu amb l'ajuda d'un mocador i tibem la punta del peu cap a nosaltres **durant 20 segons**. Primer una cama i després l'altra.



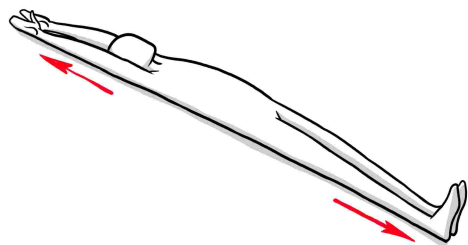
EXERCICI 2

Estirats amb l'esquena ben recolzada, dobleguem els genolls i els deixem caure enfora **mantenint la posició durant 30 segons**.



EXERCICI 3

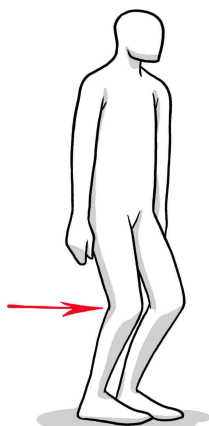
Estirats amb l'esquena ben recolzada, atansem un genoll al pit amb l'ajuda dels braços i **mantenim la posició durant 20 segons**. Repetim l'acció amb l'altre genoll.



EXERCICI 4

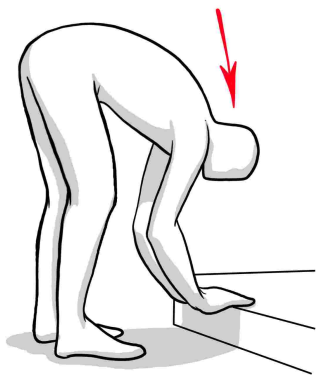
Ben estesos a terra, ens estirem com si volguéssim créixer allargant braços i cames en sentit contrari. Aguantem 5 segons i deixem anar.

Ho repetim 3 vegades.



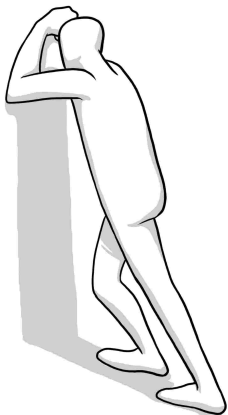
EXERCICI 5

Dempeus, flexionem els genolls sense aixecar els talons de terra i **mantenim la posició durant 20 segons.**



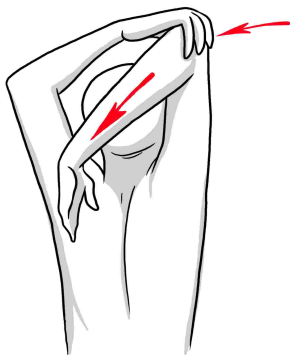
EXERCICI 6

Dempeus amb les cames separades i lleugerament flexionades, ens inclinem endavant recolzant les mans en un esglaó. **Mantenim la posició durant 20 segons** i després ens incorporarem suavement aixecant primer l'esquena i després el cap.



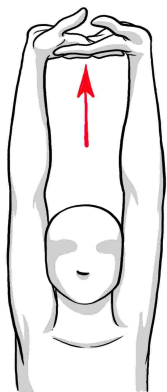
EXERCICI 7

Dempeus i de cara a la paret, estirem una cama endarrere amb el taló ben recolzat a terra i fem força amb el maluc endavant. **Mantenim la posició durant 30 segons i repetim l'acció amb l'altra cama.**



EXERCICI 8

Col·loquem la mà darrere el clatell i, amb l'ajuda de l'altra mà, dirigim el colze darrere el cap. **Mantenim la posició 10 segons amb cada braç.**

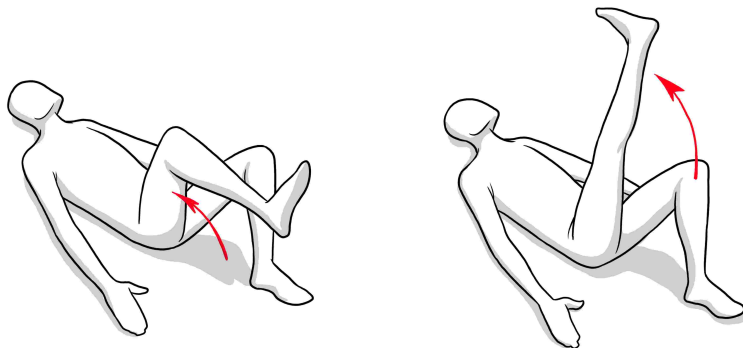


EXERCICI 9

Drets o asseguts, estirem els braços cap al sostre i **mantenim durant 10 segons l'estirament.**

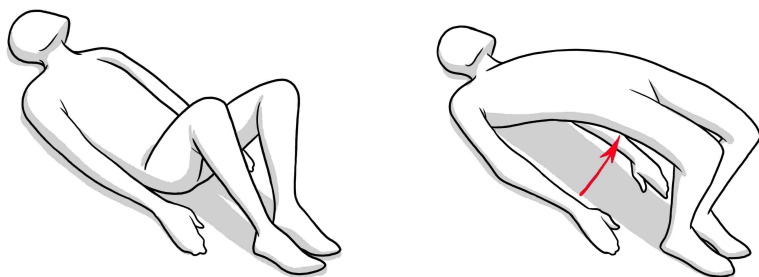


CAL POSAR UNA ATENCIÓ ESPECIAL A LES LUMBARS I ALS MALUCS PER PREVENIR O MILLORAR PROBLEMES D'ARTROSI.



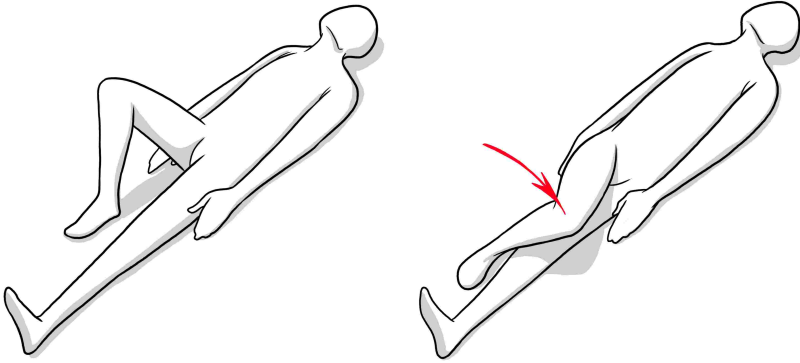
EXERCICI 10

Estirats a terra amb els genolls flexionats, aixequem primer un genoll atansant-lo al pit i després l'estirem dirigint el peu cap al sostre, amb el genoll tan recte com puguem. **Repetim l'acció de 10 a 20 vegades amb cada cama.**



EXERCICI 11

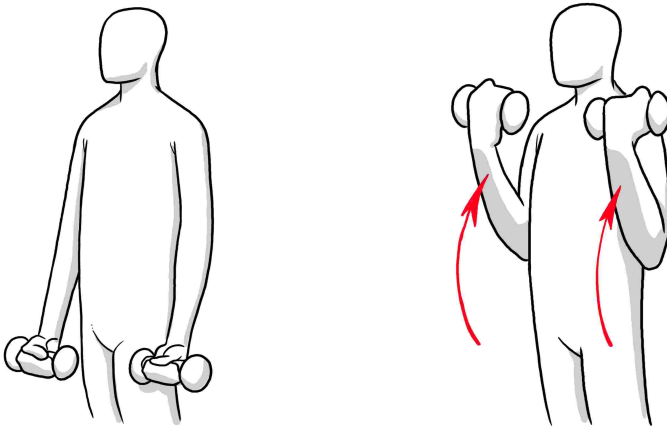
Estirats a terra amb els genolls flexionats i els braços al llarg del cos, aixequem els glutis separant-los del terra. **Repetim l'acció de 10 a 20 vegades.**



EXERCICI 12

Estirats a terra, flexionem primer un genoll i fem moviments suaus dirigint el genoll endins i enfora movent el maluc. **Repetim l'acció de 10 a 20 vegades amb cada cama.** **Exercici contraindicat en cas de tenir una pròtesi de maluc.**

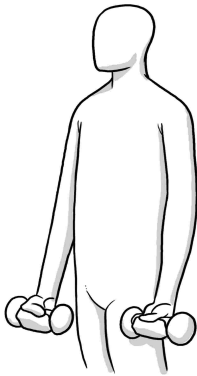
> FORÇA DE BRAÇOS I CAMES



EXERCICI 13

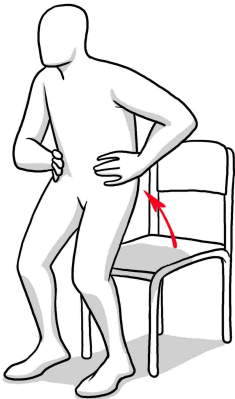
Dempeus o asseguts, agafem un pes lleu i simètric amb cada mà (una ampolla d'aigua de 50 cl, mig quilo de sucre, etc.) i flexionem ambdós colzes alhora dirigint el palmell de la mà cap a les espatlles. **Repetim l'acció unes 20 vegades.**





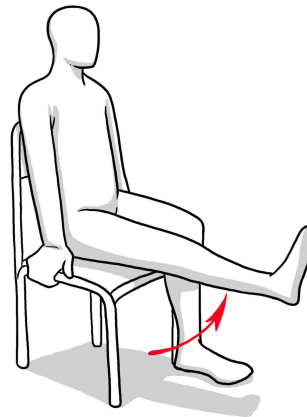
EXERCICI 14

Dempeus, agafem un pes lleu i simètric amb cada mà (una ampolla d'aigua de 50 cl, mig quilo de sucre, etc.) i apugem les espatlles sense moure el cap. **Repetim l'acció unes 20 vegades.**



EXERCICI 15

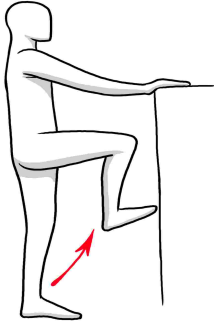
Asseguts correctament en una cadira provem d'aixecarnos sense l'ajut de les mans.



EXERCICI 16

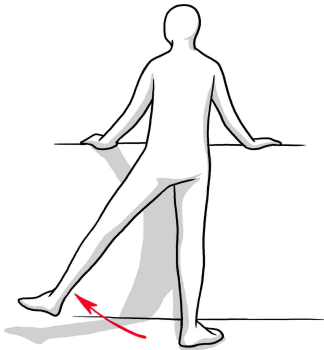
Asseguts correctament en una cadira, aixequem un peu estirant el genoll i després l'altre de manera alterna. **Repetim l'acció 10 o 20 vegades amb cada cama.**

> PER MILLORAR L'EQUILIBRI



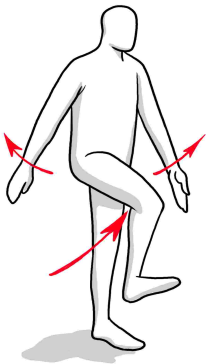
EXERCICI 17

Dempeus i recolzant-nos sobre una superfície segura, aixequem un genoll i després l'altre de manera alterna. Repetim l'acció 10 o 20 vegades amb cada cama.



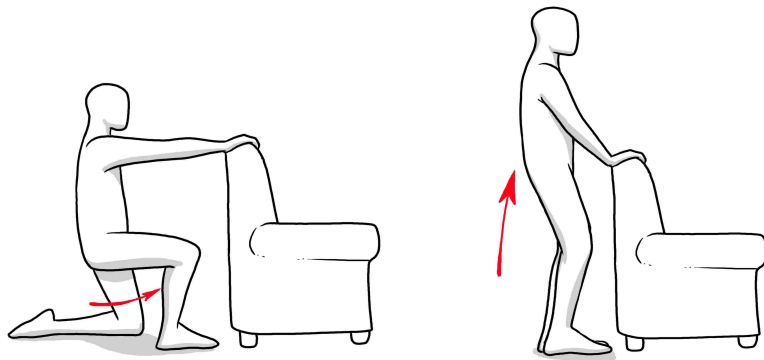
EXERCICI 18

Dempeus i recolzant-nos sobre una superfície segura, aixequem una cama cap al costat i després l'altra de manera alterna sense inclinar el cos. Repetim l'acció 10 o 20 vegades amb cada cama.



EXERCICI 19

Caminem sobre el lloc i balancegem alternativament el braç dret amb la cama esquerra i la cama esquerra amb el braç dret.



EXERCICI 20

Agenollats a terra i recolzats en un objecte segur, passem primer una cama al davant i ens aixequem. Després ho repetim amb l'altra cama.

> RESPIRACIÓ / RELAXACIÓ

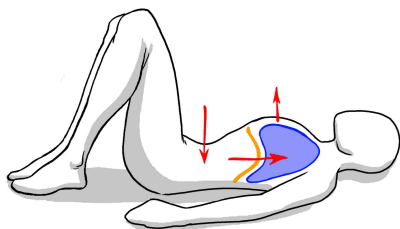
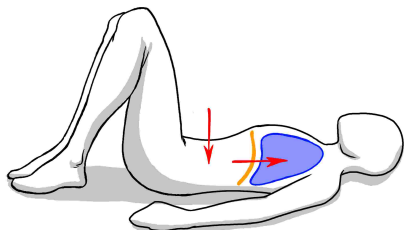
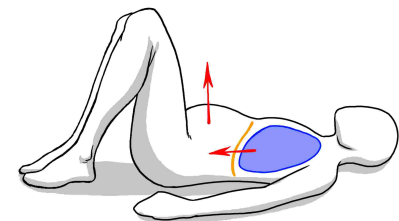
Amb l'exercici **millorem la capacitat funcional** ja que augmentem la captació d'oxigen i la resistència.

És important **saber respirar correctament**. Ens ajudarà a relaxar-nos, a controlar les emocions, a facilitar els moviments i a controlar la fatiga.

La respiració es divideix en dues fases:

1 Inspiració: agafem aire pel nas.

2 Espiració: el traiem bufant per la boca.



EXERCICI 21

Estirats cara amunt, amb les cames plegades, amb una mà al pit i l'altra a la panxa, inspirem pel nas omplint l'abdomen i bufem per buidar-lo. La mà de l'abdomen ha de pujar i baixar al ritme de la nostra respiració, mentre que la mà del pit no s'ha de moure.

EXERCICI 22

L'exercici següent consisteix a repetir l'acció dirigint l'aire cap al pit, mentre la mà de la panxa es queda quieta.

En cas de problemes respiratoris no és aconsellable utilitzar faixes que impedeixen la bona mobilitat de les costelles.



> PER MILLORAR LA CIRCULACIÓ

Hem d'evitar estar asseguts o drets gaire estona. Tenen un efecte beneficiós els exercicis físics diaris amb les cames elevades i també la marxa i la natació moderades.

1 Al llit és preferible **dormir amb els peus elevats.**

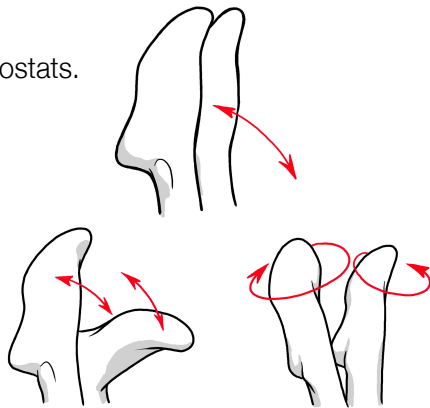
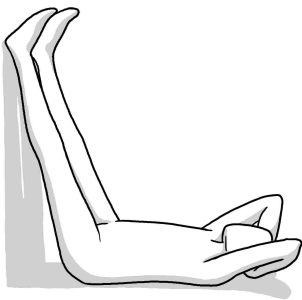
2 Hem d'**evitar també augmentar de pes corporal** i anar restrets.

3 Hem de mirar de **no creuar les cames en seure i de no utilitzar roba gaire cenyida que bloquegi la circulació** (lligacames, mitjons ajustats, etc.). També hem d'evitar l'excés de calor. És recomanable passar-nos aigua freda per les cames al final de cada dutxa.

Mobilització de turmells

Estirats, amb les cames elevades però tenint a prop una paret per poder recolzar-les quan ens cansem, movem els turmells:

- Amunt i avall tots dos alhora.
- Alternativament.
- Dibuixant cercles cap als dos costats.



6

ANNEXOS

6.1 PREGUNTES

1- HEM DE PRENDRE SUPLEMENTS DE VITAMINES I MINERALS?

Si estem sans i mengem una mica de tot no hem de recórrer als suplementes alimentaris. Tan sols si l'aportació és insuficient per causes com mala absorció, intolerància o consum de certs fàrmacs que en poden dificultar l'assimilació correcta, es poden prendre suplementes, però sempre sota prescripció mèdica.

2- PODEM DINAR I SOPAR EL MATEIX?

No és aconsellable caure en la monotonia de menjar sempre el mateix o limitar els menús a pocs aliments i fer poques variacions, ja que d'aquesta manera ens serà molt més difícil aportar al cos tots els nutrients que necessita i fomentarem estats de malnutrició. El més recomanable és comprar cada dia i preferentment productes de temporada. Una bona manera de menjar equilibradament és elaborar els menús a partir d'una plantilla setmanal (vegeu annex 6.2).

3- ÉS IMPRESCINDIBLE MENJAR CARN?

Parlar de carn és parlar de proteïnes, necessàries per mantenir, renovar, reparar els teixits o construir el nostre sistema immunitari. Per tant, si no volem menjar carn, haurem d'aportar les proteïnes necessàries a partir d'altres aliments com el peix o els ous.

4- PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT CONSUMIR VEGETALS TAMBÉ DURANT LA VELLESA?

Els vegetals són les fonts principals de minerals i vitamines, molt necessaris per al funcionament del nostre organisme. També són rics en fibra i aigua, que faciliten un bon trànsit intestinal, i, a més, contenen antioxidants, substàncies que ajuden a protegir les nostres cèl·lules.

5- HE DE REDUIR EL CONSUM DE SAL. COM HO PUC FER?

Haurem d'eliminar el saler de taula i no afegir sal a l'hora de cuinar. També hi ha tot un seguit d'aliments que contenen concentracions elevades de sal amagada i que hem d'evitar: les conserves vegetals, les salses preparades, el peix i la carn en conserva, la pastisseria industrial, els productes d'aperitiu i les begudes amb gas.

Recordem que cuinant i experimentant amb herbes aromàtiques (julivert, orenga, fonoll, anet, timó, etc.) i altres condiments (all, ceba, pebre, vinagre o llimona) podem transformar un plat insípid en un de ben agradable i gustós.

6- LES GALETES SENSE SUCRE TAMBÉ ENGREIXEN?

No hem d'entendre que un producte sense sucre té poques calories, perquè té d'altres ingredients que cal tenir en compte i, per tant, també haurem de mesurar la ració que en prenem.

7- DE FRUITA, EN PUC MENJAR TANTA COM VULGUI?

La fruita és molt saludable, però també conté sucres. El més recomanable és no superar les 2-3 peces al dia repartides en els diferents àpats, no totes juntes, i moderar el consum de les més dolces, com el plàtan, el raïm o les figues. Així evitarem la pujada brusca de sucre a la sang.

Cal tenir en compte que un got de suc ja compta com una ració de fruita.

8- QUÈ MENJO SI TINC DESCOMPOSICIÓ?

Primerament és important parlar-ne amb un professional i verificar-ne la causa per poder adaptar la dieta i el tractament.

Dieta en cas de descomposició

- Pelarem la fruita i ens la menjarem preferentment ben madura o cuita (compota de pera, poma al forn, codonyat).



- Evitarem les verdures i hortalisses següents, massa irritants per al budell: col, col de Brussel·les, bròquil, espàrrecs, carxofes, espinacs, bledes, etc., i triarem més aviat pastanaga, carbassa, patata, carbassó (sense pell).
- Triarem preferentment cereals i farines blanques (pasta blanca, arròs blanc, pa o torrades que no siguin integrals).
- Optarem per carns magres sense greix (pollastre, gall dindi, conill, vedella magra o llom magre de porc) i peix blanc (lluç, llenguado, bruixes, rap, mero o bacallà), ous bullits o escaldats i pernil cuit.
- Suprimirem la llet i els seus derivats (formatges, flam, beixamels), excepte els iogurt naturals descremats, que ens ajudaran a recuperar la flora intestinal.
- Utilitzarem tècniques culinàries amb poca addició de greix (al vapor, al forn, bullit o a la planxa).
- Per evitar deshidratar-nos anirem bevent aigua, infusions, tes, brous vegetals colats, aigua amb llimona o aigua d'arròs.

9- M'AIXECO AMB LES MANS ENCARTRONADES I EM COSTA AGAFAR LES COSES. QUÈ PUC FER?

En episodis aguts és aconsellable mantenir l'articulació dolorosa en repòs i consultar amb el metge.

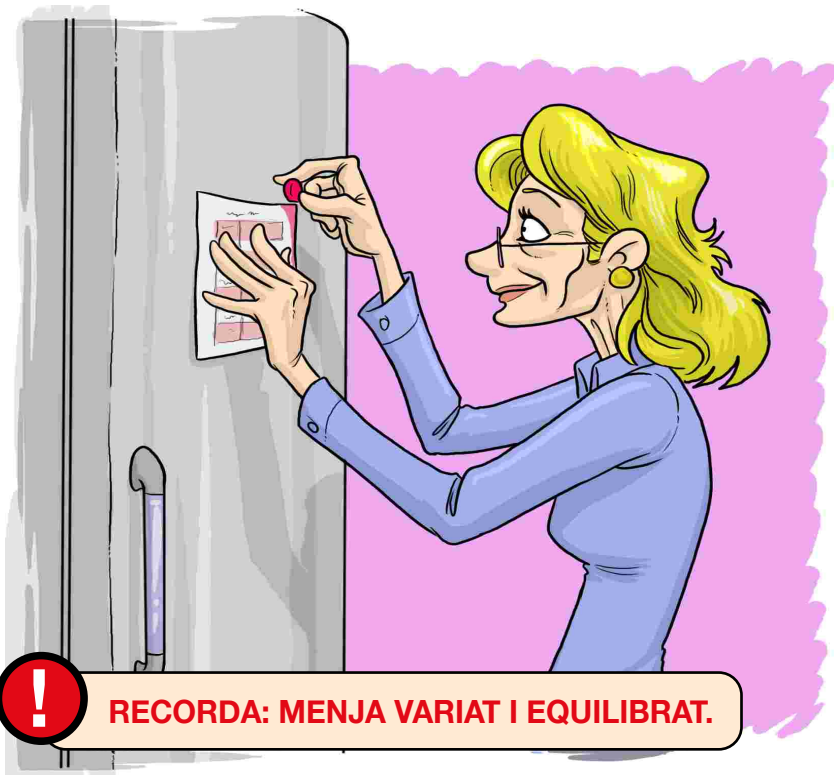
La causa més freqüent de la rigidesa i del dolor articular sol ser l'artrosi. Des del punt de vista preventiu, tant els exercicis d'estirament com els d'enfortiment són adequats per mantenir els cartílags en bon estat, ja que augmenten la mobilitat i reforcen la musculatura.

10- PODEM PREVENIR AMB EXERCICIS LES PETITES PÈRDUES D'ORINA?

Molt sovint, el problema de la incontinència urinària pot tenir solució si demanem consell al metge o al fisioterapeuta. Si seguim les seves recomanacions i practiquem els exercicis de conscienciació i tonificació dels músculs de la zona, podem evitar que s'agreugi el problema i que la situació sigui irreversible.

6.2 RESUM RETALLABLE

LA PÀGINA SEGÜENT ET SERÀ ÚTIL. RETALLA-LA I POSA-LA ON LA PUGUIS CONSULTAR FÀCILMENT!



RECORDA QUE...

Altres àpats del dia: combina FRUITA + LàCTIC + CEREALS



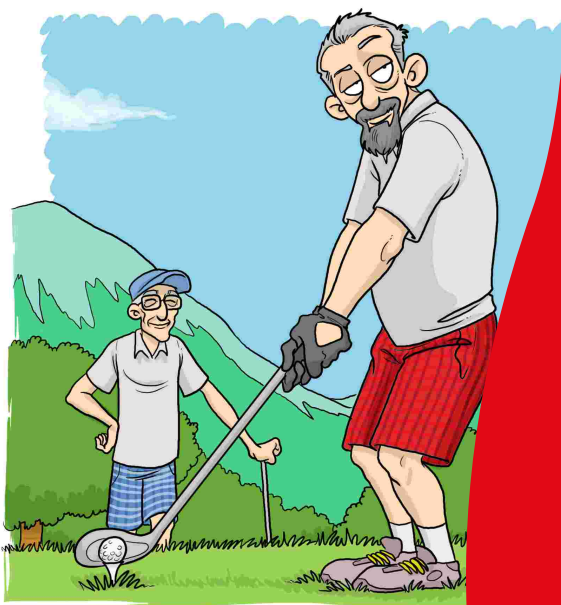
BEU CADA DIA COM A MÍNIM 1,5 L D'AIGUA

Recorda que cal beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia (de 6 a 8 gots).

Els brous, les sopes o les infusions també compten.

MANTÉN-TE ACTIU

- **Mou-te cada dia com a mínim 30 minuts.** No cal que sigui de forma continuada; si es fa en fraccions de 10 minuts també compta!
- **No cal practicar un esport,** l'important és mantenir-se actiu; també és activitat física anar a caminar, ballar, passejar el gos, fer les feines de casa, etc.
- **Supera't cada dia!** Però recorda que no cal excedir-se. Tingues en compte les teves limitacions i adapta l'activitat al teu estat.



6.3 LÈXIC

> RELATIU A LA NUTRICIÓ I A L'ALIMENTACIÓ

ALIMENTS FUNCIONALS: Són els que, de forma natural o modificats tecnològicament, contenen un o diversos ingredients que, més enllà del seu valor nutritiu, poden contribuir a millorar l'estat de salut.

ANTIOXIDANTS: Substàncies presents en molts aliments (principalment d'origen vegetal com la fruita i la verdura) que ajuden a protegir les cèl·lules del nostre organisme.

COLESTEROL: És un tipus de greix essencial per a la formació de la vitamina D, les hormones sexuals i la bilis. S'obté a partir de dues vies: el que fabrica el nostre cos i a través dels aliments d'origen animal (el greix de la carn, dels embotits, dels làctics, del rovell de l'ou). L'excés és el que pot fer augmentar el risc de patir malalties cardiovasculars.

- **C-HDL:** Es coneix com a colesterol bo. Un nivell elevat de C-HDL té un efecte protector cardiovascular.
- **C-LDL:** Es coneix com a colesterol dolent. Un nivell elevat de C-LDL augmenta el risc cardiovascular.

ESPERANÇA DE VIDA: És la durada mitjana de vida esperada per a una població a una determinada edat.

GREIXOS INSATURATS (Monoinsaturat i poliinsaturat): Es troben en l'oli d'oliva, en els olis vegetals de gira-sol, de blat de moro, de soia, en la fruita seca i en el peix. Són greixos saludables que ajuden a disminuir el colesterol i contribueixen a la salut cardiovascular.



GREIXOS OMEGA 3: Són un tipus de greixos presents en el peix blau, les nous i les llavors de gra de lli. Les seves característiques els fan essencials i molt beneficiosos per a la salut. També els trobem en productes enriquits (llet, galetes...).

GREIXOS SATURATS: Formen part del greix animal, com la mantega, la crema de llet, el formatge, el rovell d'ou, la carn grassa, els embotits i alguns olis vegetals com el de coco i el de palma que ens arribem principalment a través de la pastisseria industrial. Aquest tipus de greixos és poc saludable i contribueix a augmentar els nivells de colesterol i els triglicèrids.

GREIXOS TRANS: Es troben en molts productes industrials com ara pastisseria, aperitius, precuinats, etc. Augmenten el colesterol LDL (dolent) i els triglicèrids. Apareixen a l'etiquetatge dels aliments com a "greixos vegetals hidrogenats".

OSTEOPOROSI: És una malaltia de l'esquelet que es caracteritza per una disminució de la massa òssia i un augment de la fragilitat de l'os i, per tant, del risc de fractura.

PAPILLOTA: És una tècnica culinària que consisteix a coure els aliments al forn embolicats amb paper d'alumini, paper sulfurat o algun altre envoltori resistent a la calor. Els aliments es couen amb el seu propi suc i amb el vapor d'aigua que desprenen, de manera que conserven millor l'aroma, el sabor i els nutrients.

PEIX BLANC O MAGRE: És el que conté menys d'un 2% de greix. Ho són el lluç, el rap, el llenguado, les bruixes, les maires, el mero, el llobarro.

PEIX BLAU O GRAS: És el que conté més d'un 5% de greix. Ho són la sardina, el seitó, el verat, la tonyina, el bonítol, el sorell, el salmó, l'emperador, les arengades.

PEIX SEMIGRÀS: És el que conté entre un 2% i un 5% de greix. Ho són el besuc, el turbot, l'orada, la truita de riu, el moll, els rogers.

SUPLEMENT NUTRICIONAL: Són productes dissenyats per complementar els aliments de consum quotidià, però que per si sols són insuficients per cobrir les necessitats nutricionals d'una persona.

TRIGLICÈRIDS: Són un tipus de greix que trobem a la sang i que pot provenir de molts aliments que mengem; són emmagatzemats i utilitzats pel nostre cos com a font d'energia. L'excés és el que pot fer augmentar el risc cardíac.



> RELATIU A L'ACTIVITAT FÍSICA

AUTONOMIA: Que no es depèn de ningú. La persona autònoma és aquella que es mou lliurement sense necessitar ningú.

ESCALFAMENT: És una part essencial de l'activitat física. Conjunt d'exercicis que es fan abans de començar qualsevol activitat física en què es necessiti un esforç superior al normal. Estan destinats a obtenir un estat físic òptim.

ESPORT: Totes les formes d'activitat física que tenen com a objectiu l'expressió o la millora de les condicions físiques i psíquiques, el desenvolupament de les relacions socials o l'obtenció de resultats en qualsevol tipus de competició.

EXERCICI FÍSIC: És una activitat física amb un moviment planificat, estructurat i repetitiu que té per objectiu millorar o mantenir un o més components de la forma física.

FLEXIBILITAT: És una qualitat física que ens permet fer els moviments amb la màxima amplitud, ja sigui d'una part específica o de tot el cos. La flexibilitat la determinen els elements de cada articulació i la capacitat d'elongació dels músculs. La flexibilitat pot ser dinàmica, quan es fan moviments importants d'una o diverses parts del cos, o estàtica, quan es manté durant una estona una postura concreta.

SEDENTARISME: Hàbit de vida caracteritzat per un predomini d'inactivitat física.



BIBLIOGRAFIA



> PUBLICACIONES

- Anderson, B. *Estirándose*. Barcelona: Integral, 2000.
- Coutier, D. [et al.] *Actividades físicas y de recreación*. Madrid: Gymnos, 2000.
- Delgado, M. A. *Rehabilitación y fisioterapia en geriatría*. Jaén: Formación Alcalá, 2000.
- Durante, P.; Pedro, P. *Terapia ocupacional en geriatría: principios y práctica*. 2a ed. Barcelona: Masson, 2004.
- Durich, K. [et al.]. *Consells pràctics per menjar sa i mantenir-se actiu*. Andorra: Fundació Crèdit Andorrà i Govern d'Andorra, 2009.
- Mercè, P.; Betriu, P. *L'alimentació de les persones grans*. Barcelona: Pòrtic, 2003.
- Muñoz, M.; Aranceta, J.; Guijarro, J. L. *Libro Blanco de la Alimentación de los Mayores*. Madrid: Médica Panamericana, 2005.
- Palma, I.; Farran, A.; Cantós, D. *Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España*. Barcelona: Mc Graw Hill, 2008.
- Pedrosa, J. [et al.]. *Estrés postural, ejercicios y mejora de los hábitos*. Saragossa: Mira Editores, 2004.
- Salas-Salvadó, J. *Nutrición y dietética clínica*. 2a ed. Barcelona: Masson, 2008.
- Reinhardt, B. *La escuela de la espalda*. Barcelona: Paidotribo, 1997.

> ALTRES SUPORTS

Organització Mundial de la Salut. www.who.int

Ministeri de Salut, Benestar i Treball. www.salut.ad

Generalitat de Catalunya. www.gencat.cat/salut

Programme National Nutrition Santé, França. www.mangerbouger.fr

Consumer Eroski. www.consumer.es/alimentacion





Govern d'Andorra



Fundació
Crèdit Andorrà