

CELEBRANDO EL MES DE LAS PERSONAS MAYORES: NUTRICIÓN "POWERED BY CONNECTION"



QUÉ ES EL MES DE LOS AMERICANOS MAYORES?

Celebrado cada mes de mayo, el Mes de las Personas Mayores se estableció por primera vez como el "Mes de las Personas Mayores" en abril de 1963, cuando sólo 17 millones de estadounidenses vivos habían cumplido 65 años. Aproximadamente un tercio de estos estadounidenses mayores vivían en la pobreza y con pocos programas implementados para satisfacer sus necesidades, el interés en los estadounidenses mayores y sus preocupaciones crecieron.

El tema de este año es "Impulsado por la conexión", que reconoce el impacto que las relaciones significativas y las conexiones sociales tienen en nuestra salud y bienestar.

EL AISLAMIENTO Y SU IMPACTO EN LA NUTRICIÓN

Hay muchos indicadores o señales de advertencia que se utilizan para ayudar a los dietistas a identificar una mala salud nutricional en numerosos entornos. Estos incluyen cambios rápidos de peso, pérdida de apetito, mala dentición, uso de múltiples medicamentos, ingresos, falta de apoyo social o vivir solo. Según Meals on Wheels America, "Una

de cada tres personas mayores vive sola y una de cada cuatro se siente sola". A medida que envejecemos, las redes sociales tienden a disminuir debido a cambios en la movilidad, la jubilación, el deterioro de la salud y las pérdidas. La necesidad de apoyo social no hace más que intensificarse a medida que los adultos mayores se vuelven más dependientes de otros para satisfacer sus crecientes necesidades, aunque probablemente tengan menos personas en quienes confiar. Los estudios muestran que comer solo y tener ayuda insuficiente con tareas importantes como hacer la compra y preparar las comidas no solo se asocian con un mayor riesgo de mortalidad, sino también con malos resultados nutricionales y comportamientos. Se ha descubierto que las personas mayores socialmente aisladas son más inactivas físicamente, carecen de variedad en su dieta, consumen menos frutas y verduras y optan por comidas o refrigerios rápidos y nutricionalmente.

EL PODER DE UNA COMIDA DISFRUTADA CON OTROS

Desde cenar con amigos y familiares, celebrar días festivos con comidas especiales y cocinar para nuestros seres queridos, la comida se ha utilizado para conectarnos unos con otros durante siglos. De hecho, los estudios han demostrado que las personas que cenan con otras personas regularmente comen más sano y reportan una mejor calidad de vida. Comer con otras personas proporciona un sentido de estructura y pertenencia y, al mismo tiempo, ofrece mayores oportunidades para mejorar la nutrición. Reunirse durante una comida también puede proporcionar formas significativas de conectarse con otros a través de creencias e intereses culturales compartidos. Los beneficios pueden incluir...

- Mejora de la nutrición, reducción del riesgo de enfermedades y enfermedades crónicas, mayor movilidad
- Oportunidades para conectarse con otros, crear relaciones más sólidas, reducir la soledad
- Aumento del autocuidado, sensación de bienestar, reducción de la ansiedad y/o depresión.

RECURSOS DESTACADOS

¿Usted o alguien que conoce está experimentando aislamiento o sentimientos de soledad? Las siguientes organizaciones enumeradas a continuación están aquí para ofrecer recursos útiles...

- American Association of Retired Persons
- Area Agencies on Aging
- Meals on Wheels San Antonio
- National Council on Aging