



Fundació de Ciències
Farmacèutiques de les Illes Balears

Claus per “envellir amb èxit”

La XI Jornada de la Fundació de Ciències Farmacèutiques de les Illes Balears va tractar a fons sobre els nous mètodes antienvelliment



Comitè científic de les XI Jornades.

La directora general de Família, Benestar Social i Atenció a Persones en situació especial, Margarita Ferrando i el president de la Fundació de Ciències Farmacèutiques de Balears (FCFIB), Antoni Real, al costat d'Isabel Llopart, vicepresidenta de la FCFIB, van inaugurar el passat 9 de novembre la XI Jornada de la FCFIB, dedicada en aquesta ocasió a un tema tan interessant i actual com “envellir amb èxit”. La jornada va tractar sobre el concepte d'envelliment actiu, ja que l'any 2012 ha estat declarat com «Any europeu de l'envelliment actiu i de la solidaritat intergeneracional». L'augment de l'esperança de vida ha provocat que la proporció de persones majors de 60 anys augmenti més ràpidament que qualsevol altre grup d'edat en gairebé tots els països, el que significa un èxit de les polítiques de salut pública, però també constitueix el repte de millorar i conservar al màxim la salut i la capacitat funcional de les persones majors, així com la seva participació social i la seva seguretat, el que s'anomena “envelliment actiu”.

Durant la jornada es va tractar en profunditat sobre la necessitat de fomentar l'envelliment actiu a través de mesures interdisciplinàries. En aquest sentit, l'envelliment biològic de l'ésser humà comença essencialment a partir dels 30 anys, raó per la qual, per a envellir activament o “envellir amb èxit” s'han de considerar diferents aspectes interrelacionats, com el físic, el cognitiu o el nutricional. Així, a través del Dr. Nicolás Flaquer hem conegut com el primer òrgan que envelleix és la pell, mentre que l'últim a patir el major procés degeneratiu és el cervell, pel que és important tant conèixer i aplicar els mecanismes i productes dermatològics com mantenir en forma el cervell.

Per a la pell és essencial l'ús de fotoprotectors, evitant sobretot l'exposició solar perllongada i s'ha demostrat que els antioxidants també ajuden a frenar el deteriorament de la pell, va explicar en la seva ponència la Dra. Elia Roo. Igualment va parlar sobre els antioxidants tòpics i les tècniques que duen a terme els gabinets de dermatologia. Quant a la salut cerebral, és essencial reforçar els processos cognitius realitzant sobretot exercicis de memòria i concentració, a més de mantenir una dieta adequada i disminuir els factors de risc cardiovascular. Per a això la dieta mediterrània és molt beneficiosa, encara que cal evitar l'excés de greixos saturats, si bé no hem d'oblidar-nos d'una adequada ingesta d'àcids grassos essencials. En general, és molt bo menjar verdures i fruites fresques, ja que contenen antioxidants però, durant aquesta Jornada, s'ha destacat sobretot els beneficis dels àcids grassos essencials Omega 3 i la relació Omega 3 - Omega 6 per mantenir una correcta hidratació del nostre cos i òrgans, un factor clau en el procés d'envelliment de l'organisme, va detallar el Dr. Emilio Gil.

Sexualitat, oftalmologia i nutrició

Durant la jornada també es va tractar la importància de la sexualitat en les persones majors. La salut sexual és l'experiència d'un procés progressiu que contribueix al benestar físic, psicològic i sociocultural, raó per la qual la importància de la sexualitat en la tercera edat és cada vegada major. Segons el Dr. Joan Mir, els beneficis del sexe en la tercera edat van des de reduir el risc d'IAM i ansietat fins a potenciar el sistema immunològic, passant per millorar la conciliació de la son, protegir de la depressió, anti-atròfia vaginal,



Antoni Real, Margarita Ferrando, Isabel Llopart y Alfonso Ballesteros.



anti-envelliment i incrementa la supervivència de la parella. Segons el Dr. Mir, són actius sexualment: El 95% de persones entre 50 i 60 anys, el 85% entre 60 i 70 i el 70% de majors de 70.

Un altre dels temes que s'han tractat en profunditat durant la XI Jornada de la Fundació de Ciències Farmacèutiques de les Illes Balears ha estat l'envelliment ocular, un factor cada vegada més pronunciat en la nostra societat i que afecta de forma molt considerable la qualitat de vida. Segons el Dr. José Luís Olea, les principals patologies oculars que més preocupen i on el consell farmacèutic pot ser més rellevant són les cataractes, els ulls secs, (el Dr. va aprofitar per parlar sobre els diferents tipus de gotes de venda en farmàcia) i la DMAE pel que es recomana acudir a revisions a fi d'evitar o diagnosticar precoçment les patologies oculars.

Finalment s'ha destacat en gran rellevància la importància de dur bones mesures nutricionals per a fomentar l'envelliment saludable. Per a això Teresa Bonnín, farmacèutica comunitària i diplomada en dietètica i nutrició destaca els beneficis d'una dieta alta en nutrients i moderada en calories en la tercera edat. Els beneficis d'una alimentació adequada van des de l'increment de la longevitat, millora de la claredat mental derivada de l'increment dels neurotransmissors, disminució dels dipòsits de greixos, disminució en els nivells de secreció d'insulina i millor control del nivell de sucre, a més de menor producció de ROS i millor detoxificació (menor risc de càncer) i menys osteoporosis. Per a això, Bonnín destaca com a eines per a prevenir o frenar l'envelliment l'ús correcte dels medicaments, un bon ús de suplementos nutricionals, realització d'exercici adequat i regular, dur una dieta equilibrada, destacant finalment la importància de la dieta mediterrània.



Durant els actes de la jornada, la Dra. Immaculada Martín també va subratllar la necessitat d'aportar vitamines i elements traça com Seleni, Zinc, Coure i Crom, ja que en la tercera edat existeixen publicacions rellevants que descriuen la freqüència de dèficits importants. És fonamental per tant, realitzar determinacions analítiques que demostrin el dèficit i aportar els suplementos necessaris sempre amb un correcte control, ja que l'excés produeix toxicitat.

Per acabar, la Dra. Josepa Rigau, va parlar sobre la necessitat d'implantar una medicina personalitzada que ha d'iniciar-se amb un estudi de cada cas tant des del punt de vista clínic com analític perquè la suplementació sigui l'adequada, aconsellant sempre multicomponents per evitar riscos innecessaris de toxicitat.

Principals conclusions de la jornada

- L'envelliment biològic de l'ésser humà comença essencialment a partir dels 30 anys.
- El primer òrgan que envelleix és la pell, mentre que l'últim a patir el major procés degeneratiu és el cervell.
- L'aplicació de fotoprotectors, evitant sobretot l'exposició solar perllongada, i unit a la suplementació amb antioxidants, quan existeixi un dèficit, ajuden a frenar el deteriorament de la pell.
- Durant la Jornada s'ha destacat sobretot els grans beneficis dels àcids grassos essencials Omega 3 i la necessitat que existeixi un equilibri entre el quocient omega 3 i omega 6.

- També s'ha tractat la importància de la sexualitat entre les persones majors.
- La lluita contra l'envelliment ocular, un factor cada vegada més pronunciat en la nostra societat, i la importància de dur bones mesures nutricionals són altres claus per fomentar l'envelliment saludable.
- Es destacà la necessitat d'implantar una medicina personalitzada per a cada individu, unit a l'aportament de vitamines i elements traça com Seleni, Zinc, Coure i Crom. ◇