

Un aguacate al día mejora la calidad de la dieta y ayuda a reducir el colesterol

MADRID / EUROPA PRESS

Comer un aguacate al día durante seis meses no tiene ningún efecto sobre la grasa del vientre, la grasa del hígado o el perímetro de la cintura en personas con sobrepeso u obesidad. Sin embargo, sí que provoca un ligero descenso de los niveles de colesterol no saludable. Así lo ha demostrado un ensayo realizado por investigadores de Penn State (Estados Unidos), que ha evidenciado que los participantes que comían aguacates tenían una dieta de mejor calidad durante el período de estudio. «Aunque los aguacates no afectaron a la grasa del vientre ni al aumento de peso, el estudio sigue proporcionando pruebas de que los aguacates pueden ser una adición beneficiosa a una dieta bien equilibrada. La incorporación de un aguacate al día en este estudio no provocó un aumento de peso y también causó una ligera disminución del colesterol LDL», reflexiona Penny Kris-Etherton, una de las responsables del trabajo, que se ha publicado en la revista científica *Journal of the American Heart Association*.

Los vestidos negros de novia, de moda en Estados Unidos

S. Y. NUEVA YORK / EFE

Tras dos años posponiendo bodas por la pandemia, este verano son muchas las parejas que han decidido darse el «sí, quiero» delante de sus seres queridos, y cada vez más novias estadounidenses se decantan por hacerlo a su estilo, aunque eso incluya cambiar el tradicional vestido blanco por uno negro. «Ahora más que nunca, la gente tiene el deseo de darle su toque propio a sus vestidos y muchas mujeres quieren algo poco convencional. Porque no sienten que tengan que ceñirse a las reglas tradicionales. El negro es un color hacia el que gravitan (las novias), permite llamar la atención, pero también es muy elegante y atemporal», explica a Efe Ranu Coleman, jefa de marketing para Azazie, tienda en línea de vestidos y accesorios para novias y fiestas. «Estamos empezando a pensar en algunos diseños nuevos que se adaptan más al negro», señala Coleman.

JOSÉ MARÍA FAÍLDE PRESIDENTE DE LA SOCIEDADE GALEGA DE XERONTOLOXÍA E XERIATRÍA

«No sentirse queridos tiene un efecto devastador en la salud de los mayores»

Asegura que la soledad no deseada es el gran problema del envejecimiento

MARTA OTERO

REDACCIÓN / LA VOZ

José María Faílde (Ourense, 1966) acaba de asumir la presidencia de la Sociedade Galega de Xerontoloxía y Xeriatría. Un reto que este doctor en psicología asume con honor y responsabilidad. En solo media hora es capaz de transmitir la importancia de darles a los mayores el papel que se merecen, pero no solo eso. «Todos envejecemos desde el momento en que nacemos», recuerda, por eso habría que preparar toda la sociedad para disfrutar de una etapa en la que las cotas de felicidad que se podrían alcanzar, asegura, son altas.

—¿Vivimos de espaldas a la vejez?

—Vivimos en una sociedad que es viejista y se manifiesta claramente en muchos ámbitos. Por eso entre nuestros objetivos está también luchar contra los estereotipos y prejuicios edadistas. Esto ha quedado patente, desgraciadamente, con el tema del covid: la discriminación que sufrieron las personas mayores. La alta mortalidad no se explica solo por la vulnerabilidad biológica de esa franja de edad, sino también por muchas actuaciones que deben de ser estudiadas para el futuro.

—¿La soledad es el gran problema del envejecimiento?

—Hay ya muchos estudios que denotan los efectos que produce en el deterioro de la calidad de vida, en el incremento de patologías e incluso en la mortalidad prematura. Vivimos una sociedad que interacciona menos entre sí en los espacios en los que lo hacíamos antes, de proximidad. Esto lleva consigo una serie de cambios asociados a las necesidades del mercado laboral y al modo de



Faílde acaba de asumir su cargo el frente de la Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría. SANTI M. AMIL

vida actual que generan un incremento de la prevalencia de personas que viven solas. Pero las que viven solas de forma no deseada son las que en realidad nos preocupan, porque uno puede vivir solo como una opción de vida, lo que tiene sus ventajas e inconvenientes. Desde el punto de vista de la salud, vivir solo no se relaciona con mayores tasas de longevidad, ni con menos patologías, más bien al contrario. Pero no sentirse queridos por los suyos tiene un efecto devastador sobre la salud de los mayores. Porque puedes estar acompañado por los tuyos pero sentirte solo, y cuando alguien intenta interactuar con los demás y se siente invisible es terrible.

—¿Realmente el envejecimiento es una asignatura pendiente de esta sociedad?

—Desde el punto de vista social

tenemos que jugar un papel muy activo para educar en el envejecimiento, que es un reto muy importante que no está siendo atendido por nadie. Nadie nos enseña a envejecer, hay mucho desconocimiento, y el poco conocimiento que hay está muy sesgado por estereotipos negativos. El envejecer —es evidente— lleva consigo pérdidas y déficits, pero también otros aspectos en positivo. Está comprobado que a partir de los 65 años y hasta los 75-80 nuestra salud mental mejora de forma significativa. Hay menores tasas de depresión, las estrategias para afrontar el estrés son mejores y el nivel de felicidad vital es en general alto, incluso más alto que en otros grupos etarios.

—Pero la imagen es tan negativa que al final aprendemos a despreciar la vejez

—Es la profecía autocumplida, que uno asume el estereotipo, y, como consecuencia de ello, lo adopta, y esto condiciona estilos de vida, comportamientos... Hay que intentar dar una imagen del envejecimiento ajustada a la verdad y al conocimiento científico, y desprenderla de los estereotipos edadistas que provocan un alto perjuicio para la salud de las personas.

—No ayuda vivir en una sociedad que persigue la eterna juventud.

—Es verdad que vivimos en una sociedad centrada en la juventud. Lo vemos en los medios, en el cine, en las esferas públicas... incluso valoramos a las personas por su edad y no por sus capacidades, cuando la edad lleva consigo sabiduría, conocimiento y, a veces, también unas ganas de devolverle a la sociedad lo que te ha dado.

«Hay que poner en marcha recursos, no se soluciona todo hablando de un nuevo modelo de residencias»

La esperanza de vida ha crecido mucho en las últimas décadas, aunque los expertos cuestionan la calidad de vida de los mayores a partir de cierta edad.

—¿Cada vez vivimos más, pero peor?

—Hoy vivimos más años, sí, pero yo diría que si lo comparamos con otros momentos de la Historia, como los años 50 o 70, también con más calidad de vida. Lo que hay que hacer es promover el envejecimiento activo desde edades tempranas, porque cuando hablamos de eso parece que sea cosa de mayores. Envejecemos desde

que nacemos, así que se trata de aprender a cuidarnos ya antes de llegar a la vejez, para llegar a ese momento de la forma más sana, estando conectados socialmente.

—Luego está, claro, el reto de los recursos sanitarios.

—Claro, el envejecimiento es una gran contribución social, pero esto significa que hay muchos retos: y, evidentemente, una sociedad más envejecida requiere más recursos sanitarios. Quizás habría que cambiar los modelos de atención sociosanitaria, porque el modelo actual es reactivo, basado en la atención a la enfermedad, y he-

mos hecho poco esfuerzo en ser proactivos y en la promoción de la salud.

—¿El modelo de residencias, por ejemplo, está obsoleto?

—Hay que poner en marcha recursos de atención a los cuidados intermedios. No pensemos solo en residencias, sino en otros recursos que logren que las personas permanezcan más en su entorno natural de vida, y que se retrase lo más posible la necesidad de tener que ingresar en una residencia. Con esto no digo que la residencia sea algo malo, todo lo contrario, es un recurso necesari-

o, pero la inmensa mayoría de la población prefiere vivir el mayor tiempo posible en su entorno, y con mejor calidad de vida. No se soluciona todo hablando de un nuevo modelo de residencias.

—¿Pero precisamos modelos más humanos?

—En las grandes ciudades, sobre todo. Hay muchas acciones para combatir el edadismo y la soledad, como proyectos de buenos vecinos en comunidades que tratan de establecer relaciones y fomentar redes de contacto intergeneracionales entre personas que viven en un mismo barrio.