



► 14 Junio, 2015



Aurora Suárez es Máster en Nutrición y Metabolismo. :: PAKOPI

Una tesis doctoral constata que el 25% de los mayores de 65 años son obesos

La enfermera Aurora Suárez es la autora del estudio y propone abordar el problema desde las consultas de enfermería

EVARISTO FDEZ. DE VEGA
BADAJOS. Poner freno a la obesidad en los mayores de 65 años. Ese es el objetivo que se ha marcado Aurora Suárez Gómez, una joven enfermera

pacense que ha dedicado su tesis doctoral a estudiar el 'Estado nutricional de la población mayor de 65 años en la ciudad de Badajoz'. Su trabajo ha sido realizado en el Departamento de Terapéutica Médico-Quirúrgica de la Universidad de Extremadura y llega a una conclusión clara: el sobrepeso y la obesidad afecta al 25% de los mayores, pero su incidencia es mucho mayor en las mujeres (28,8%) que en los hombres (19,2%). El dato es llamativo por sí mismo, pero Suárez no se ha conformado con estudiar la situa-

ción sino que también ha buscado las causas. «Una de las conclusiones es que los altos índices de obesidad pueden estar influidos por la crisis económica». En su opinión, la carestía de los alimentos hace que las personas mayores de 65 años recurran más a las comidas más baratas (pan, patatas...) y renuncien a las que resultan más caras (verduras, pescado, fruta...). «Esto se ha comprobado claramente en Francia. En ese país el grupo de mujeres con ingresos más bajos sufrió tres veces más la obesidad que las mujeres con ingresos más altos en el período comprendido entre 1997 y 2012», afirma la autora del estudio.

Pero las diferencias no sólo están provocadas por la situación económica sino que se derivan también del nivel cultural. De hecho, el porcentaje de población que presenta una salud nutricional buena es mayor entre los titulados medios y superiores (68,2%) que entre las personas con estudios básicos (55,9%) y las que no tienen estudios (47,6%).

Estos resultados han animado a Aurora Suárez a dar a conocer su estudio, pues piensa que el primer paso para combatir la plaga de la obesidad es concienciar a la sociedad sobre la necesidad de cambiar hábitos. «No debemos olvidar que el peso excesivo está asociado con la hipertensión, la diabetes y otras enfermedades graves». Por esta razón, defiende la necesidad de que la figura del enfermero no sólo se asocie a la labor asistencial, sino que trabaje cada vez más en la prevención. «El enfermero podría ver la historia clínica del mayor de 65 años, preguntar por sus hábitos alimentarios, ver si hace tres comidas al día o cuatro o cinco, que es lo recomendable».

Como consejos, esta joven enfermera asegura que la salud puede mejorar de forma notable si se reduce el consumo de sal, se utiliza el aceite de oliva para cocinar y se incluye en la dieta la fruta, la verdura, el pescado y las legumbres. «No se trata de abusar de ninguno de estos productos, sino que utilizarlos de forma adecuada».

Junto a la alimentación, el otro pilar de la salud en el que se debería trabajar es el asociado al ejercicio físico. «No hace falta hacer ejercicios anaeróbicos (actividades breves basadas en la fuerza) sino un ejercicio normal aeróbico (actividades más suaves). Bastaría con andar, mover los brazos, agilizar el movimiento de los pies, coger las bolsas de la compra...».

Aurora Suárez Gómez ha realizado esta tesis doctoral después de obtener en el año 2008 el título de Enfermería en el Hospital Universitario Infanta Cristina de Badajoz y realizar un Máster en Nutrición y Metabolismo en Córdoba, título que le dio pie a realizar esta tesis doctoral bajo la dirección de los doctores Diego Peral Pacheco, Javier Sánchez Vega y Juan José Dorado Martín.