

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

PREVENCIÓN

Un tercio de los españoles mayores de 60 años padecen sobrepeso

Los datos sobre prevalencia de obesidad en población de edad avanzada en España son escasos • La proporción es mayor en mujeres que en hombres

Ramiro Navarro

A pesar del incremento de obesidad y sobrepeso existente, los datos sobre prevalencia de estos factores en población de edad avanzada en España son muy pocos. Para paliar eso, profesionales de servicios de salud de varias comunidades han colaborado en un estudio destinado a describir la prevalencia de obesidad y los factores relacionados en una muestra aleatoria de la población española de 60 años o más, en la que estuvieran representados habitantes de todas las comunidades autónomas. Las conclusiones del estudio, publicadas recientemente en *Medicina Clínica*, indican que "la obesidad estuvo presente en uno de cada 3 individuos en esta muestra razonablemente representativa de la población española de un intervalo de edad, 60 años o más, que además concentra un gran riesgo cardiovascular".

Los autores se basaron en datos recogidos en el estudio Previctus, con una muestra seleccionada aleatoriamente entre septiembre y diciembre de 2005 y clasificaron a los sujetos según su índice de masa corporal (IMC) en tres grupos: peso normal (IMC menor de 25), sobrepeso (IMC de 25 a 29,9) y obesos (IMC igual o superior a 30). De los 6.843 sujetos un 53,3% eran mujeres. En ellas la prevalencia de obesidad fue del 34,5%. En varones del 30,0%.

Según indican los autores en el trabajo, en el que colaboró también el departamento de Investigación Clínica de Merck Sharp



Evitar el consumo excesivo de fritos, bollería y carnes grasas ayuda a mantener un peso adecuado.

MUESTRA
Las cifras proceden de una investigación anterior destinada a conocer la prevalencia del ictus

and Dohme de España, "la obesidad guardó una relación inversa con la edad y directa con el sexo femenino, el medio rural o semiurbano, el sedentarismo y el antecedente de no fumador.

Este trabajo está amparado en

una línea de investigación anterior destinada a estimar la prevalencia de fibrilación auricular o riesgo de ictus en una muestra poblacional española de individuos de 60 años o más.

Según el estudio Previctus, en el que han participado 7.353 pacientes y 1.200 médicos de Atención Primaria, el riesgo de ictus a 10 años en la población española mayor de 60 años es del 21 por ciento. Esta investigación, avalada por la Sociedad Española de Hipertensión y Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión

Arterial, y también por la Sociedad Española de Medicina Rural y Generalista (Semergen), debería suponer, según sus autores, un punto de inflexión en el nivel de sensibilización de médicos y población general de manera que esta situación tan poco alentadora pueda revertirse.

El sobrepeso incide no solo como factor de riesgo de problemas cardiovasculares. Además, puede facilitar la aparición de artrosis de rodilla, problemas osteomusculares y en el aumento de la incapacidad funcional.

TECNOLOGÍA

Desarrollan un programa informático para frenar la dislexia

Una serie de juegos logran captar la atención del niño y evitar que el problema crezca

Redacción

El desarrollo de la dislexia puede prevenirse mediante una serie de ejercicios especiales, de acuerdo con una investigación reciente del Centro de Excelencia en la Investigación de la Motivación y el Aprendizaje de Finlandia.

La dislexia se refiere, en términos generales, a una serie de discapacidades para la lectura. En términos médicos, se define como un trastorno cuyas causas son neurológicas y genéticas y tienen relación con el proceso de maduración. Los investigadores finlandeses lograron aislar identificadores clave del desarrollo incipiente de la dislexia y evitaron que fuera a más mediante una serie de ejercicios especiales.

Los ejercicios se han reunido en un programa informático que está disponible de forma gratuita en Internet. El entorno, diseñado al estilo de un videojuego, ayudará en la prevención de la dislexia. Se desarrolló teniendo en cuenta los resultados de un estudio dirigido por el profesor Heikki Lyytinen de la Universidad de Jyväskylä, Finlandia.

De acuerdo con el profesor Lyytinen, este videojuego consigue atraer y retener la atención del niño, de tal forma «que los niños lo encuentran divertido incluso aunque tengan dificultades para aprender a leer».

TRIBUNA

La generación bocadillo

Julio Lorca
jlorca@i2bc.es



POR fin llegó la soñada jubilación. Ahora podremos hacer todo aquello que guardábamos en el baúl de las esperas: pescar, hacer más deporte o simplemente pasear. Una nueva etapa que, por suerte, afrontaremos mi mujer y yo con un estado de salud aceptable. Ahora toca disfrutar, viajar, soñar despiertos... A otros les corresponde tomar el relevo, pues llegó la hora de nuestro merecido des-

canso". ¡Que te crees tu eso! Al menos los ingleses, comienzan a cuestionar la jubilación como una edad dorada.

Hace pocos días, el diario *The Times*, dedicaba un extenso artículo, que titulaba *la era de los superabuelos*, a reflexionar sobre esta espinosa realidad. Entre la población de abuelos del Reino Unido, unos 3,5 millones disfrutaban aún de la compañía de sus propios padres. Y esta nueva moda, no ha hecho más que comenzar. En las últimas tres décadas se han duplicado las personas de más de 80 años, que representan en la actualidad unos 2,7 millones.

El padre y la madre de sus nietos, ambos en edad de trabajar, lo hacen hoy fuera de casa, y recu-

rren cada vez más a ellos para que los cuiden hasta su regreso. Pero estos abuelos siguen además cuidando a sus propios padres, muchos de ellos dependientes, que necesitan una atención no siempre sustituible con terceras personas. Esta insospechada generación bocadillo, está recibiendo así sobre sus espaldas las expectativas de las otras tres generaciones con las que se vincula; y lejos de una vida tranquila, están empe-

La fundadora de Cudeca, Joan Hunt, recibió la mayor distinción británica por venir a echarnos una mano

zando a encontrar tensiones y depresión. Ante este nuevo escenario, parece estar surgiendo una nueva figura desconocida hasta la fecha, que podríamos llamar trabajador social *freelance*. Personas de todo tipo, muchas de ellas voluntarias, que ofrecen su tiempo libre a cambio de remuneración u otra forma de compensación, como por ejemplo, una habitación donde vivir.

En nuestro medio, deberíamos comenzar a sentar las bases jurídicas, educativas, culturales y sociales para que el fenómeno del voluntariado vaya ganando peso y sea aceptado con mayor normalidad. La experiencia de Cudeca (Centro de Cuidados del Cáncer) ubicado en Benalmádena, Mála-

ga, demuestra que de cada cuatro cuidadores voluntarios de enfermos terminales, tres son extranjeros; mientras que tres de cada cuatro de los enfermos cuidados son españoles. Su fundadora, Joan Hunt, inglesa para más señas, recibió la mayor distinción británica por venir a Andalucía a echarnos una mano. Es hora de que nosotros comencemos a reflexionar sobre todo esto, o pronto veremos a nuestros jubilados huir despavoridos, aprovechando el reporte de alguna patera, para evitar que alguien les suelte aquello de ¿Abuelo, tienes algo que hacer?

Lorca es director general del Instituto de Innovación para el Bienestar Ciudadano