

Reinventa la teva alimentació. Com adaptar-se als canvis del cos i de la salut amb una nutrició adequada.

Tania González Penadés

Introducció

El nostre cos, amb el pas del temps, experimenta canvis en la seva composició corporal, en la massa muscular, en la quantitat de menjar que s'ingereix, en l'activitat física que fem, i també en com absorbim els nutrients de forma òptima.

Hem de conèixer com saber adaptar la nostra alimentació a tots aquests canvis fisiològics naturals, per poder mantenir la energia, el benestar i adaptar-la a les malalties associades.

A través de les diferents sessions, aprendrem a reconèixer els principals canvis que experimenta el cos amb la edat, el metabolisme, per que és important ajudar a mantenir la massa muscular, què és la disfàgia o les diferents afectacions a nivell articular i com la nutrició específica per a cada situació, ajuda a prevenir o alleujar-ne els efectes.

Objectius

- Conèixer els canvis fisiològics que es produeixen amb la edat i donar estratègies per adaptar l'alimentació i els hàbits de vida per millorar la salut i l'estat físic i cognitiu.
- Reconèixer les alteracions més freqüents relacionades amb aquesta etapa de la vida: la disfàgia, la sarcopènia o el desgast articular i com ajudar a tot aquest procés amb una alimentació adaptada a cada necessitat.
- Aprendre a dissenyar menús personalitzats adaptats a diferents textures i consistència per a cada situació concreta.
- Desenvolupar estratègies per potenciar una vida activa, social i conscient envers la pròpia salut.

- Conscienciar sobre l'alimentació sostenible: introduir conceptes de sostenibilitat alimentària per promoure pràctiques respectuoses amb el medi ambient.

Programa

TEMA 1: Els canvis fisiològics i la nutrició al llarg de la vida.

TEMA 2: Canvis en el metabolisme, la sensació de gana i els problemes en la deglució.

TEMA 3: Principals problemes musculoesquelètics amb l'envelliment (osteoporosi, artrosi, artritis reumatoide) i necessitats nutricionals.

TEMA 4: Estratègies alimentàries i de l'activitat física per la pèrdua de massa muscular.

TEMA 5: Patologies comuns i necessitats nutricionals: diabetis, colesterol, hipertensió.

TEMA 6: Interaccions més comuns de fàrmacs i aliments.

TEMA 7: Alimentació conscient i benestar global amb elaboració del pla personal de millora d'hàbits.

Sortida a la exposició: MENJA, ACTUA, IMPACTA (Edifici CENTRE ESPLAI Carrer Riu Anoia 42-54- 08820 El Prat de Llobregat). Encara per determinar el dia. Entrada no inclosa en el curs.

Metodologia

Metodologia expositiva, participativa i pràctica.

Bibliografia

- Aesan - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (n.d.). https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- Diabetes a la Carta. (2021, October 1). Diabetes a la Carta. Diabetes a La Carta. <https://diabetesalacarta.org/>

- World Obesity Federation, World Obesity Atlas 2023.
https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf
- Enfermedades Reumáticas. (2015, septiembre 4). Inforeuma; SER.
<https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/>
- de la Fragilitat, O. (s/f). *Observatori de la Fragilitat*. Observatori de la Fragilitat. Recuperado el 21 de octubre de 2025, de <https://observatorifragilitat.csdm.cat/ca/>
- Bartrina, J. A. (Ed.). (2023). *Nutrición Comunitaria* (4a ed.). Elsevier.
- Vara G, Ávila JM, Ruiz ER. Balance energético, un nuevo paradigma y aspectos metodológicos: estudio ANIBES en España. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2015; 21(supl. 1): 99-111. ISSN 1135-3074:
renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1ANIBES.pdf
- Materials de suport. (s/f). Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Recuperado el 21 de octubre de 2025, de <https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio/envelliment-saludable/materials-suport/>