

Adulții mai în vârstă din Europa nu mănâncă suficiente proteine – recomandările proiectului PROMISS pot fi de ajutor

Proiectul PROMISS (în limba engleză: PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects)(PREvenția Malnutriției în Subiecții Seniori) și-a prezentat rezultatele în cadrul unei conferințe hibride la data de 25 iunie 2021. Dată fiind îmbătrânirea populației europene, provocarea constă în îmbătrânirea în mod sănătos și activ. Cu toate acestea, în Europa, între 20-50% din toți adulții mai în vârstă care trăiesc acasă se alimentează în mod defectuos sau prezintă riscul de malnutriție proteică-energetică.

Pe baza rezultatelor proiectului de cercetare cu finanțare europeană PROMISS (în limba engleză: PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects)(PREvenția Malnutriției în Subiecții Seniori), s-a ajuns la concluzia că pentru o funcționare fizică optimă, adulții mai în vârstă ar trebui să mănânce cel puțin 1,0 grame de proteine/kg de greutate corporală/zi. Totuși, mai mult de jumătate din adulții mai în vârstă nu îndeplinesc această cerință. Pe baza acestor rezultate precum și pe baza altor rezultate, PROMISS a formulat recomandări optimizate, sustenabile și bazate pe dovezi cu privire la dietă și la activitatea fizică pentru a preveni alimentația defectuoasă și pentru a sprijini îmbătrânirea activă și sănătoasă.

Recomandări

Pe baza dovezilor științifice, PROMISS recomandă următoarele pentru adulții mai în vârstă, cu privire la:

Aportul de proteine

- Consumați mai mult de 1,0 g de proteine per kg de greutate corporală pe zi deoarece acest lucru este benefic pentru funcția fizică;
- Consumați cel puțin 30 g de proteine în cadrul unei singure mese pe zi și, dacă este posibil, în cadrul a două mese pe zi;
- Folosiți produse alimentare îmbogățite în proteine pentru a spori aportul de proteine atunci când pofta de mâncare este redusă sau în cazul unei diete vegetariene;
- Creșteți treptat aportul de proteine și folosiți produse cu densitate ridicată de proteine, și în mod special băuturi cu conținut ridicat de proteine, pentru a evita senzațiile de plenitudine și de balonare.
- Adulții mai în vârstă, dieteticienii acestora sau profesioniștii din domeniul sănătății ar trebui să evalueze aportul de proteine cu ajutorul aplicației «Protein Screener» (Verificarea aportului de Proteine) de pe: www.proteinscreener.nl.

O dietă mai sustenabilă

- Consumați mai multe proteine pe bază de plante cum ar fi leguminoase, cereale, nuci/alune/arahide și semințe;
- Nu este necesar să deveniți în mod complet vegan sau vegetarian;
- Consumați mai puține proteine animale (cum ar fi carnea de vită, de miel, și cărnurile procesate) și alegeți carnea de pui și de porc – în cazul în care consumați carne;
- Peștele nu trebuie consumat mai mult de o dată pe săptămână;
- În cazul în care consumați pește, etichetele ecologice de pe produsele certificate din pește cum ar fi sigla albastră «Marine Stewardship Council (MSC)» (Consiliul de Administrare Maritimă), și sigla «Aquaculture Stewardship Council (ASC)» (Consiliul de Administrare a Acvaculturii) ar trebui să fie luate în considerare.

Activitatea fizică

- Fiți activ(ă) din punct de vedere fizic timp de cel puțin 30 de minute pe zi, deoarece acest lucru este benefic pentru funcția fizică și pentru calitatea vieții, și ajută la prevenirea fragilității și a malnutriției proteice-energetice;
- Cu cât adulții mai în vârstă sunt mai activi din punct de vedere fizic un timp mai îndelungat, în mod mai frecvent, și/sau în mod mai intens, cu atât mai benefic este pentru sănătatea acestora;
- Implicați-vă în activități care întăresc mușchii și oasele, de exemplu, antrenamentul de rezistență;
- Comportamentul sedentar ar trebui redus cât de mult posibil, deoarece acest lucru reduce riscul de declin funcțional și fragilitate.

Despre PROMISS

PROMISS (în limba engleză: PRevention Of Malnutrition In Senior Subjects)(PREvenția Malnutriției în Subiecții Seniori) este un consorțiu internațional multidisciplinar care a efectuat cercetări privind prevenirea malnutriției la persoanele mai în vârstă care trăiesc acasă. Proiectul respectiv a beneficiat de finanțare în cadrul Programului Uniunii Europene de Cercetare și Inovare Orizont 2020, grantul nr. 678732.

Mai multe informații despre proiectul respectiv, [publicații științifice](#), instrumente practice, și videoclipuri explicative pot fi găsite pe website-ul PROMISS: www.promiss-vu.eu
Sunt disponibile, de asemenea, recomandări și materiale de sprijin pentru diferite categorii de public țintă:

- [Adulți mai în vârstă \(disponibile în mai multe limbi\)](#)
- [Profesioniști din domeniul sănătății \(disponibile în limba engleză și în limba germană\)](#)
- [Dieteticieni și nutriționiști \(disponibile în limba engleză și în limba olandeză\)](#)
- [Factori de decizie politică \(în limba engleză\)](#)
- [Industria alimentară și IMM-urile \(în limba engleză\)](#)

Pentru mai multe informații sau întrebări despre proiect, vă rugăm să contactați biroul care se ocupă de proiect la promiss.po@vu.nl.