Salut Menjar de manera saludable

L'hàbit d'anar a comprar i de cuinar cada dia sovint es perd quan les persones grans es queden soles ■ LL. SERRAT / ARXIU

Els experts alerten de la desnutrició de molta gent gran

■ Una de cada quatre persones grans té dèficits en la dieta ■ Viure sol i tenir més de 80 anys n'augmenta el risc

Redacció
MADRID

Un de cada quatre ancians de l'Estat espanyol està desnodrit o en risc de desnutrició, segons alerta el *Llibre blanc de la nutrició a Espanya*, que ahir va presentar la presidenta de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària, Pilar Farjas. Segons aquest treball, coordinat pel president de la Fundació Espanyola de la Nutrició (FEN), Gregorio Varela, les persones grans, especialment a partir dels 80 anys, són un dels grups poblacionals amb més risc de patir malnutrició, sobretot si viuen soles, però també en residències.

"A les residències falten professionals que s'ocupin dels aspectes nutricionals i, moltes vegades, es limita massa l'alimentació perquè sempre es considera la persona gran com un malalt", va afirmar Varela durant la presentació del llibre blanc. L'expert va insistir en el fet que als centres residencials hi ha moltes persones sanes o amb patologies lleus que no han de seguir dietes monòtones i amb baixa aportació d'energia. Per contra, segons Varela, aquest perfil de persones sovint presenten dèficits en la ingesta de calci, zinc, magnesi, ferro i vitamines per culpa de dietes massa restrictives. "A més, sovint no els donen prou temps per menjar i ells en necessiten més que els joves", va alertar Varela.

Perdre la il·lusió

En el cas de les persones grans que viuen soles –sobretot vídues–, el risc de desnutrició també augmenta perquè és freqüent que perdin la il·lusió per anar a comprar, cuinar i menjar cada dia. De fet, moltes acaben cuinant un cop per setmana i reescalfant els plats, cosa que els fa perdre nutrients. La pèrdua de poder adquisitiu també és un factor decisiu que influeix en la qualitat dels menús. ■

COL·LECTIUS

Les entitats avisen que el país està al límit de viure "una tragèdia nacional"

■ La presidenta de la Taula del Tercer Sector reclama que es posi fre a l'atur i a les polítiques d'austeritat ■ Demana canvis fiscals i una regeneració democràtica

Redacció
BARCELONA

"El país està al límit de passar d'una situació d'emergència social a una de tragèdia nacional." Ho va advertir ahir la presidenta de la Taula d'Entitats del Tercer Sector Social, Àngels Guiteras, que, en nom de 4.000 organitzacions que treballen per atendre les persones més vulnerables de la societat, va reclamar als polítics un canvi de rumb per "posar fre a l'atur i a les polítiques d'austeritat".

Guiteras, en el marc d'una conferència al Fòrum Europa-Tribuna Catalunya, va presentar un plec de mesures per sortir d'aquesta "emergència social" i va aprofitar la presència del conseller d'Economia i Coneixement, Andreu Mas-Colell, per proposar-li que s'augmentin les inspeccions a les grans fortunes i a les empreses per evitar el frau fiscal. També li va exposar la preocupació de les entitats que atenen infants, gent gran o discapacitats, perquè en els concursos públics competeixen amb empreses que es poden desgravar l'IVA mentre que les entitats no ho poden fer.

Canvis en la política fiscal i una regeneració democràtica i de valors "que inclogui l'honestedat en la política", segons Guiteras, serien elements que podrien "parar l'hemorràgia social". Un dels arguments que repeteixen els responsables del tercer sector és que, si a Catalunya es recaptés una quarta part del que es defrauda, el govern tindria 4.000 milions d'euros. "No caldria fer retallades", va exposar contundentment la presidenta de la taula.

"Estem en una situació d'emergència social. Cada dia hi ha més persones sense feina, famílies que pateixen per arribar a final de mes i més pobresa. Un de cada quatre catalans ja és pobre i els desnonaments no s'aturen. Moltes situacions acaben en tragèdia". Aquest és el dur retrat de la realitat que va plantejar Guiteras, que va recordar, a més, que un de cada quatre euros es genera en l'economia submergida i que els deures tributaris recauen amb més duresa en les capes més baixes de la societat.

Per sortir-se'n, va reclamar una aposta per les polítiques de lluita contra la pobresa, per una reactivació econòmica i també per una renovació democràtica. Tot això en un escenari on els governs assumeixin responsabilitats i enforteixin la societat civil. En aquest escenari, el tercer sector tindria també un paper clau com a element de cohesió social. Guiteras va aprofitar per denunciar l'"asfíxia financera" que pateixen les entitats i va demanar al govern que faci d'intermediari perquè les entitats bancàries mantinguin les línies de crèdit a les organitzacions.

I per facilitar l'accés a l'habitatge es va declarar partidària de recuperar el sistema de lloguer forçós de la llei de l'habitatge de Catalunya. ■

Un voluntari atén usuaris d'un menjador social de Santa Coloma de Gramenet ■ J. RAMOS

Càritas constata la gran escletxa entre rics i pobres

Una persona rica guanya a l'Estat espanyol set cops més que una persona pobra, mentre que l'escletxa entre les rendes més altes i les més baixes s'ha incrementat un 30% des del 2006. Aquestes són algunes de les conclusions de l'informe *Desigualtat i drets socials*, que Càritas va presentar ahir a Madrid i que evidencia com la crisi econòmica ha provocat un augment de la desigualtat.

L'informe adverteix que l'Estat té actualment un dels indicadors de desigualtat més alts de la Unió Europea i això significa, segons Càritas, que "hi ha un risc de fragmentació social". "Les retallades de bens bàsics, la rebaixa d'algunes prestacions i l'exclusió en l'accés d'alguns ciutadans a serveis elementals posa en perill la cohesió social", alerta l'informe.

La frase

"En el crac del 29 es van suïcidar banquers i executius, ara ho fan persones de classe mitjana i treballadors"

Àngels Guiteras
PRESIDENTA DE LA TAULA D'ENTITATS DEL TERCER SECTOR SOCIAL