



ENCUENTRO SIPOSO sobre

ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE CALIDAD

**Dieta mediterránea, ejercicio físico senior,
participación social útil y saludable**

Madrid, 30 de noviembre de 2011

CRÓNICA

El Seminario de Intervención y Políticas Sociales (SIPOSO) organizó un **Encuentro sobre Envejecimiento Activo de Calidad**, que se celebró el día 30 de noviembre. Esta actividad fue parte de la sexta edición del Salón **VIVIR 50plus**, del Grupo editorial Bayard, que brindó su hospitalidad un año más al SIPOSO. La organización estuvo a cargo de Polibea. El Encuentro contó con la colaboración de la Obra Social Caja Madrid. Participaron más de 60 personas.

El tema del Encuentro, según expuso Demetrio Casado, director del SIPOSO, responde a la preocupación de ofrecer propuestas para el envejecimiento con fundamento científico. Según la Organización Mundial de la Salud "El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen." El Encuentro -dijo Casado- se centra en los dos primeros objetivos, sin pretender agotarlos.

En su exposición de la ponencia sobre *Dieta mediterránea genuina*, Demetrio Casado explicó que el adjetivo "genuina" fue incluido en el título porque algunos anuncios publicitarios están presentando como parte de la dieta mediterránea a ciertos productos alimenticios que son ajenos a ella. Ello sucede porque dicha dieta es muy saludable y es muy valorada. Seguidamente presentó una [guía de los alimentos](#) componentes de la dieta mediterránea con indicaciones para el envejecimiento. El tiempo de coloquio dio ocasión a consultas de detalle.



Demetrio Casado (izda.), acompañado por el dr. Santos Casado.

La segunda sesión fue moderada por el Presidente del Grupo editorial Bayard, señor Rodríguez Rovira. En la misma, el doctor Santos Casado, especialista en hipertensión arterial, presentó una ponencia sobre *Ejercicio físico senior*. Tras analizar los efectos positivos del ejercicio físico programado con criterio médico en la salud cardiovascular y en otros aspectos, el doctor Casado expuso los [criterios aplicables a la práctica física en el envejecimiento](#). Seguidamente, tuvo lugar un turno de consultas sobre cuestiones de interés práctico.



De izda. a dcha.: Demetrio Casado, director del SIPOSO; Eduardo Rodríguez Rovira, presidente de Bayard, y el dr. Santos Casado, durante la intervención de éste.

La tercera y última ponencia versó sobre *Participación social útil y saludable* y fue expuesta por el doctor Javier Gómez Pavón, médico del Servicio de Geriatria del Hospital Central de Cruz Roja. Introdujo su disertación reseñando la ampliación de la esperanza de vida lograda en las sociedades técnicamente avanzadas en los últimos decenios. Ponderó la importancia de lograr que esa ampliación tenga lugar sin pérdidas funcionales que causen la dependencia de las personas longevas de ayudas para las actividades de la vida diaria. Para ese fin, aparte de las medidas médicas, es muy importante la vida activa, para cuyo logro el doctor Gómez Pavón propuso [vías de participación social](#) adecuadas al estadio del envejecimiento. Concluyó la sesión y el Encuentro con el correspondiente coloquio-consultorio.



El dr. Gómez Pavón, durante la última ponencia del encuentro.