



A receita galega para o envellecemento activo

1 de Setembro de 2021

Tempo estimado de lectura: 2 min 30 sg

En que consiste o envellecemento activo?

Tal e como define a OMS, o envellecemento activo é o proceso de optimización das oportunidades de saúde, participación e seguridade co fin de mellorar a calidade de vida a medida que as persoas envellecen. O envellecemento activo non se centra unicamente na práctica de exercicio físico, xa que engloba un conxunto de hábitos e comportamentos, entre os que se inclúen a actividade física en conxunto, a alimentación saudable, a calidade do sono e a participación social.

Existen 4 piares fundamentais para envellecer ben, e promover oportunidades de desenvolvemento e benestar persoal:

- Manter un bo estado de saúde
- Aprendizaxe ao longo da vida para ter coñecementos e xerar vínculos
- Dereito de participación na sociedade
- Seguridade e protección

Que podo facer para incorporar as claves do envellecemento activo na miña vida?

O primeiro de todo é ter un propósito que nos permita iniciar os cambios para mellorar a calidade de vida. É importante ter en conta que aínda que sexa mellor adoptar estes cambios canto antes, nunca é demasiado tarde, e poden acadarse beneficios incorporando rutinas saudables como:

- Manter a actividade física e realizar exercicio físico de forma regular. Os beneficios fan que constitúa un dos principais piares para promover a saúde ao longo de todo o ciclo vital.
- Asesoramento nutricional para manter unha alimentación equilibrada, saudable e sostible, evitando problemas de malnutrición.
- Manter a capacidade mental a través da aprendizaxe.
- Promover e manter a actividade e a participación social.
- Preservar a autonomía, mediante a prevención específica da discapacidade e a dependencia.

Que beneficios me aporta?

Benestar, autonomía e calidade de vida. A práctica de actividade física, xunto a unha alimentación equilibrada con produtos de tempada cociñados con técnicas culinarias saudables, o descanso axeitado e a participación social de acordo ás preferencias persoais, contribúen á prevención de enfermidades, preservando a forza muscular e a función cognitiva, reducindo o estrés e mellorando a autoestima, evitando o illamento e a soidade a través dos vínculos sociais na contorna das persoas.

[A receita galega para o envellecemento activo](#)

Xanela aberta á familia

Embarazo e primeiro ano de vida

Infancia

Adolescencia

Familia

Actividade física

Prevención de adiccións

Benestar emocional

Gastas pista

REGAPS



A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020