

1 d'octubre - Dia Internacional de la Gent Gran

Estudiar estimula la memòria de la gent gran i la seva autoconfiança

L'Assemblea de les Nacions Unides va decretar l' 1 d'octubre [Dia Internacional de la Gent Gran](#). A Catalunya hi ha 1.311.461 persones que, aquesta setmana, celebraran el seu dia: tenen més de seixanta cinc anys (CatSalut 2013) i són més del 17% de la població. L'esperança de vida, de 82'48 anys de mitjana, continua augmentant i gaudir d'una vellesa amb bona qualitat és l'objectiu d'una part important de ciutadans. Quatre professores de la UOC analitzen els beneficis que els produeix continuar estudiant i exercitar la memòria, l'ús que fan dels telèfons mòbils i els donen alguns consells nutricionals.

Un ambient estimulants és clau per mantenir activa la ment

La psicòloga [Modesta Pousada](#) comenta que “entre els canvis que es produeixen durant la vellesa i que més preocupen es troben els que afecten a la memòria”, tot i que les diferències són enormes entre unes persones i altres. “Troblem gent gran amb un funcionament cognitiu excel·lent i implicats en tasques exigents”.

Per a aquesta experta, “hi ha canvis que formen part del procés natural d'envellir, com la disminució en la fluïdesa verbal, la dificultat per atendre dues coses a la vegada o la necessitat de més temps en desenvolupar una tasca cognitiva”. Malgrat això, “poden desenvolupar les activitats quotidianes i funcionar de manera autònoma ja que coneixen l'entorn, utilitzen ajudes externes o fan servir altres persones o elements per a completar records”.

Per a ella, “un ambient estimulants és clau per mantenir activa la ment. **No hem d'abandonar les activitats que impliquin estímul intel·lectual, reptes o contacte social**”. Aprendre un idioma nou, jugar a les cartes amb els amics o fer catifes de ganxet són una mostra.

L'estudi els dóna autonomia i autoconfiança

“Sens dubte, aprendre estimula l'activitat cognitiva”, confirma [Lourdes Guàrdia](#), directora del [màster universitari d'Educació i TIC](#). Als jubilats que es pregunten per què continuar estudiant, ella els respon amb una llista interminable de beneficis: “per a ser **autònom en una societat cada cop més tecnificada, comunicar-se amb agilitat, saber resoldre problemes en el context actual, relacionar-se amb l'entorn i seguir tenint confiança en un mateix...**”.

Les tecnologies faciliten aquest aprenentatge i no han de ser un impediment per a les persones

grans. “Afortunadament, avui hi ha programes de formació adreçats a gent gran per cobrir les necessitats de digitalització. La tendència mundial és organitzar iniciatives específiques de formació al llarg i ample de la vida. Per exemple, a Austràlia funciona la primera universitat virtual per a persones de la tercera edat, [la U3A](#)”.

La por davant la tecnologia no es viu igual davant un ordinador que un telèfon mòbil ja que “és molt més fàcil fer servir aquest darrer. L’ansietat que pot generar la por a trencar-lo, a controlar la despesa o a saber fer allò que vols és molt menor”, explica la investigadora de l’IN3 [Mireia Fernández-Ardèvol](#), que ha realitzat un [estudi per conèixer com les persones grans es relacionen amb \(i a través\) dels telèfons mòbils](#) a Barcelona, Los Angeles, Toronto, Montevideo i Lima. S’han entrevistat 149 persones d’entre 60 i 98 anys entre 2010 i 2013 i “si bé és cert que les taxes d’adopció són menors entre la gent gran, la majoria fa servir el mòbil”.

Les últimes [dades disponibles](#) ens diuen que, a Catalunya, el 95% de la població ha fet servir el mòbil en els darrers tres mesos (INE 2013). En el grup d’edat que va dels 55 als 64 anys, la taxa d’ús és del 92%, i del 82% en el grup del 65 a 74 anys. I afegeix que l’ús continua creixent i que “els canvis podrien venir per la generalització dels [woreables](#) (roba i complements amb tecnologia incorporada)”.

Destaca que al mercat triomfem els mòbils de pantalla tàctil: pots fer la lletra més gran, l’accés a les aplicacions és molt intuïtiu, etc. Un disseny com els smartphones (que no van fer pensant en la gent gran) té més èxit que altres propostes”. En general, **prioritzen els usos pràctics i, a diferència dels seus néts o fills, la seva socialització no depèn del mòbil.**

Menys calories, més nutrients i hidratar-se sovint

Segons [Alicia Aguilar](#), directora del [màster universitari de Nutrició i Salut](#), “una bona alimentació pot influir en accelerar, retardar o atenuar les alteracions de l’envelliment”. Les [recomanacions nutricionals per a la gent gran](#) es modifiquen poc respecte dels adults sans però sí és cert que “necessiten menys calories i més nutrients **com el calci i la vitamina D**, per mantenir els ossos forts, **o les proteïnes**. Les racions, en 4 o 5 àpats al dia, han de ser lleugerament inferiors”. El dèficit de proteïnes pot provocar “pèrdua de massa muscular, depressió, nafres o disfunció del sistema immunitari”, entre d’altres problemes.

També és important “**reduir greixos saturats** i augmentar el consum de mono i polisaturats, per al cor, **consumir fibra i hidratar-se**. Cal beure de 6 a 8 gots al dia: aigua, infusions, brous...”. Reconeix que és difícil “canviar hàbits en l’edat avançada. És important respectar les preferències alimentàries” en la mida del possible, considerant l’economia i les dificultats culinàries.

Les expertes:

[Alícia Aguilar](#) dirigeix el [màster universitari de Nutrició i Salut](#) i és experta en innovació educativa en salut electrònica (*e-salut*), estudi de l'alimentació des de l'òptica de la salut, biotecnologia i educació nutricional. També és investigadora en el grup de recerca [eHealthLab](#).

[Lourdes Guàrdia](#) és la directora del [màster universitari d'Educació i TIC](#) i és experta en *elearning*, tecnologia educativa, disseny pedagògic de materials d'aprenentatge multimèdia i de recursos i activitats d'aprenentatge en línia, dossier electrònic d'aprenentatge i didàctica de la llengua en contextos educatius virtuals. És també investigadora del grup de recerca [EDUL@B](#) (Educació i TIC) – GRE.

[Mireia Fernández-Ardèvol](#) és experta en telefonia mòbil: implicacions socials i econòmiques i la investigadora principal del grup de recerca [CMES \(Comunicació mòbil, economia i societat\)](#).

[Modesta Pousada](#) és professora dels Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació i experta en processos d'atenció i memòria de les persones i els seus canvis a partir de l'ús de les TIC, psicologia de la salut i l'ús de les TIC per fomentar-la i tenir-ne cura. És també investigadora al grup de [PSINET](#) (Psicologia, salut i xarxa) – GRE.

Notícies relacionades:

[Els més grans de 60 anys s'apunten a les TIC pels més joves](#)

Barcelona, 29 de setembre de 2014