



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ELS CARTIPASSOS DE LA UB

PÍNDOLES
DE DIVULGACIÓ
CIENTÍFICA

Envel·liment

Núm. 2. Assessorament científic: Montserrat Celdrán Castro



UNES PARAULES DEL RECTOR DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA



El canvi demogràfic a les anomenades societats occidentals ha generat, especialment en les darreres dècades, un capgirament de la piràmide poblacional amb un envelliment progressiu de la població. Aquesta situació genera reptes importants, especialment en l'àmbit dels models de benestar i cures, així com de justícia intergeneracional. Alhora, aquesta realitat evidencia un increment de l'esperança de vida i, sobretot, del percentatge d'anys de vida saludable, que esdevé una fita de progrés humà difícilment discutible. Equilibrar aquestes dues dimensions per articular una societat per i amb totes les edats és un dels grans reptes del segle XXI, i les universitats contribuïrem decisivament a fer-ho.

Joan Guàrdia

Pàg. 2

UNES PARAULES DEL RECTOR DE LA UB

Pàg. 3 i 4

ENTREVISTA AMB L'ESPECIALISTA

Montserrat Celdrán Castro, Facultat de Psicologia

Pàg. 5

MITES I DADES

Pàg. 6

ALIMENTACIÓ I ETNOBOTÀNICA

Pàg. 7

APUNT HISTÒRIC I PASSATEMPS

Pàg. 8

CONTACTE I MÉS INFORMACIÓ

Qui fa aquest butlletí i per què l'has trobat a la teva farmàcia

La Unitat de Cultura Científica i Innovació (UCC+I) de la Universitat de Barcelona és una unitat dedicada a apropar la recerca científica i l'avenç del coneixement a la ciutadania.

Per tal d'assolir aquesta missió, la UCC+I desplega un pla adreçat a públic de totes les edats. En aquest cas, ELS CARTIPASSOS DE LA UB neix amb l'objectiu de facilitar l'accés a contingut veraç i contrastat entorn de temes quotidians a través d'un butlletí en paper que compta, en cada número, amb la col·laboració de diverses persones expertes de la institució.

Montserrat Celdrán Castro

Montserrat Celdrán Castro, professora del Departament de Cognició, Desenvolupament i Psicologia de l'Educació, i membre del Grup de Recerca en Gerontologia (GIG) de la Facultat de Psicologia, reivindica la diversitat en l'envelliment i polítiques socials més inclusives en tots els àmbits. Tant en la gestió de les persones com en la publicitat o el disseny urbanístic s'hauria de tenir present tota la ciutadania, també les persones grans. Algú s'imagina avui en dia un anunci on no es tinguessin presents homes i dones de diferents orígens? Aleshores, per què en el cas de l'edat s'exclou sistemàticament la vellesa?



«Totes les etapes de la vida tenen guanys i pèrdues»

COM DEFINIRIES ENVELLIMENT?

La visió més generalitzada que tenim del cicle vital és la de la *U* invertida. Des que naixem anem augmentant les capacitats fins que, a la maduresa, arribem al punt àlgid de la nostra vida. En aquest punt, tenim el nivell màxim de desenvolupament, però a partir d'aquí, les nostres capacitats comencen a decaure. Des de la psicologia intentem oferir una altra visió, però que tampoc ha de ser edulcorada: hem d'acompanyar les persones perquè s'adaptin a les pèrdues normals associades a l'edat i reconeguim les coses bones d'aquesta fase perquè, en general, en aquest període vital ens centrem massa en els desavantatges.

ENFOQUEM DIFERENT L'ENVELLIMENT ELS HOMES I LES DONES?

I tant! Sovint en l'envelliment les dones som doblement discriminades. Pel fet de ser grans som víctimes de l'edatisme, i pel fet de ser dones, del sexisme. Les dones, a diferència dels homes, amaguem el pas dels anys, i sens dubte hi ha una pressió social darrere. A més, vivim més anys i això fa que ens quedem soles. Durant molts anys cuidem molt les persones del nostre entorn, però al final de la vida sovint ens trobem soles.

I PEL QUE FA A LES CURES, CREUS QUE ÉS UN DELS REPTES DEL FUTUR?

Sí, i concretament el que cal és reduir al màxim el temps de dependència, i aquest és el punt clau. Cada vegada hi ha més persones que arribem a fer-nos grans, i el repte és com fem que passem menys anys sense dependència, i que aquests anys els visquem amb millor qualitat de vida, però pel que fa a la morbiditat, o el temps durant el qual tenim dificultats de moviment i certa dependència, l'hem comprimit, no escurçat. El gran repte és que el nombre de persones amb dependència sigui més baix.

ELS CANVIS SOCIALS IMPACTARAN D'ALGUNA MANERA EN AQUESTA ATENCIÓ?

Alguns sí, com el fet que les famílies cada vegada són més verticals, és a dir, **conviuem més generacions**, però de cada generació hi ha menys membres. Tenim menys fills o no en tenim; hi ha parelles grans que se separen i, per tant, els fills han de tenir cura de dues persones que no viuen juntes; hi ha persones sense parella, etc. Són configuracions familiars diverses que impliquen menys cuidadors, o més persones per cuidar. Aquestes situacions plantegen també reptes de futur...

I PARLANT DEL TRACTE AMB LES PERSONES GRANS, CREUS QUE COM A SOCIETAT HO FEM COM CAL?

La diversitat sovint no es té en compte en el tracte social amb les persones grans i caiem en els estereotips. Visualitzem i tractem aquestes persones com a dependents, **asexuades i necessitades d'ajuda**. Caldria **pensar en els individus sempre en conjunt**, considerant totes les característiques de la persona, no només la seva edat, i aquest fet és especialment rellevant a l'hora de prendre decisions. La salut física, emocional i cognitiva està lligada a l'edat, però hi ha matisos que cal tenir presents. Per exemple, decidir que a partir d'una certa edat hi ha determinats controls de salut que ja no cal fer pot arribar a ser erroni. En l'entorn social passa el mateix. Es condiciona per exemple el tipus de roba que s'ofereix a una persona d'una determinada edat.

En l'àmbit cultural, es dona per suposat que els gustos musicals també venen determinats per l'edat. Inclús en l'ús del llenguatge trobem clixés, perquè ni totes les persones grans són avis, ni les persones grans són «nostres» com diuen alguns eslògans... Cal ser conscient per corregir aquests comportaments entre tots. De la mateixa manera que es parla de la perspectiva de gènere i la multicultural, crec que caldria parlar de la perspectiva d'edat. **Hem de reivindicar la veu de les persones grans!**

PEL QUE FA AL TRACTE AMB LA GENT GRAN, QUINES RECOMANACIONS ENS DONES COM A SOCIETAT?

El primer que jo diria, i que sembla obvi, és que cal preguntar. Avançar-nos a les necessitats d'una persona gran li dona el missatge que no pot gestionar les dificultats per si mateixa. L'altra recomanació seria **escoltar** i no deixar-nos portar per prejudicis. Vivim en una societat molt centrada en els adults i a la resta de col·lectius no els tenim en compte. **L'envelliment requereix pausa, serenor, paciència, tranquil·litat...** En definitiva, és una altra mirada de la vida. Si adoptem una actitud envers les persones grans del nostre entorn que consisteix a fer les coses per elles, sense preguntar, perquè no tenim temps ni paciència per explicar-los com ho han de fer, no les estem ajudant gens.

I QUIN CAMÍ CREUS QUE SEGUIREM?

En primer lloc, cal dir que les dones que ara estem en actiu, que serem les dones velles d'aquí a uns anys, estem massa carregades. Portem una motxilla emocional massa pesada, i és que el tema de les cures encara no el tenim resolt. En el cas de les parelles heterosexuales, no hem sabut transmetre la corresponsabilitat, o potser no s'han donat els espais adients perquè els homes puguin entrar a formar-hi part. Però ho hem d'aconseguir!

També penso que queda molt camí per recórrer en el cas de la imatge de la dona gran, aquest punt s'ha de reivindicar molt. Hem de gaudir de la nostra vellesa decidint com ho volem fer. I sabent que la dependència de la família serà complicada per aquests models familiars que he esmentat abans, caldrà ser imaginatiu... Fer comunitat, associar-se, participar de forma més activa, etc. Hem de pensar-hi i tenir clar que, al final, la societat és la que creem nosaltres.

Barcelona, 2023

«Hi ha tants envelliments com persones que envelleixen»

«Els homes viuen menys que les dones»

Cert! El motiu no es coneix del tot, però hi ha algunes teories que apunten que la **pèrdua del cromosoma Y amb els anys** en podria ser l'explicació. Probablement, això no és exactament així, i hi ha diversos factors que expliquen aquesta diferència, però diferents projectes d'investigació han trobat que **amb els anys el cromosoma Y degenera i desapareix**, tot i que no de totes les cèl·lules ni tampoc en tots els homes. És una pèrdua en forma de mosaic, ja que s'observa en algunes cèl·lules de la sang, però al mateix temps altres cèl·lules el conserven. A més, no els passa a tots els homes, sinó que té lloc en un 40 % dels homes de setanta anys i en un 57 % dels de noranta-tres anys.

Tot i que hi ha estudis que relacionen aquesta pèrdua amb una diagnosi més elevada de càncers de sang, desenvolupament de tumors, Alzheimer, alteracions cardíaques i, en definitiva, menys esperança de vida, no són concloents i falta molt per experimentar.

I com és possible sobreviure perdent un cromosoma? Mentre que el cromosoma X té vuit-cents gens, al cromosoma Y se n'han descrit setanta. Un d'ells, el gen SRY, és un dels més importants pel que fa a la determinació del sexe genètic de l'embrió (femella o mascle). La resta de gens, tot i tenir una clara vinculació amb el funcionament immunitari, poden ser menys imprescindibles per a la supervivència dels individus ja desenvolupats.



Edatisme

Discriminació per l'edat de les persones, basada en estereotips i prejudicis.

Les persones grans el pateixen sovint, fins i tot des dels seus cercles propers.



Cromosomes

Són les estructures formades per ADN i proteïnes que contenen la major part d'informació genètica dels éssers vius.



Recerca i envelliment

La UB disposa de diversos centres i grups de recerca que ofereixen serveis d'R+D+I per a empreses i institucions en el camp de l'envelliment saludable.

bit.ly/3dCmiYx

ALIMENTACIÓ I ETNOBOTÀNICA

Parlem de l'oli! Per què ens recomanen **consumir oli d'oliva verge extra i fer-lo servir per cuinar**? En cru posseeix un gran valor nutricional, en part, gràcies als **polifenols**, uns antioxidants que ens protegeixen de l'oxidació. No oblidem que **l'envelliment és, en essència, un procés oxidatiu**.

Quan cuinem, part d'aquestes substàncies es degraden, però, per sort, la concentració en cru és tan elevada que **inclús després de sotmetre'l a temperatures elevades, l'oli d'oliva continua sent beneficiós**. De fet, estudis de recerca a la UB determinen que cuinar amb oli d'oliva afavoreix que molts compostos bioactius de les verdures s'alliberin de la matriu vegetal i que els puguem absorbir més fàcilment. Això implica, per exemple, **que en la salsa de tomàquet es potèncii l'efecte antiinflamatori dels polifenols**.

No és or tot el que lluu... ni tampoc és oli d'oliva verge extra tot el que hi ha al mercat! Aquest aliment, bàsic a la nostra història i a la nostra cuina, és objecte d'interès en termes de salut però també en l'àmbit econòmic i empresarial. Com a conseqüència, **hi ha casos d'adulteracions i fraus relacionats amb el seu origen i la seva varietat**. Per ajudar a solucionar aquest problema, la UB ha dissenyat una eina per autenticar, entre d'altres, l'origen geogràfic de l'oli.

La temperatura elevada redueix el contingut de polifenols, un 40 % a 120 °C i un 75 % a 170 °C, en comparació amb els nivells d'antioxidants que hi ha en l'oli cru.

Utilitzem oli d'oliva verge extra per a les amanides, per al pa, per al sofregit, per saltar verdures, per conservar, per hidratar-nos la pell, i inclús per a les frontisses que grinyolen.

Quin ús fem de les plantes? D'on ens arriba tot aquest saber?

L'etnobotànica estudia la relació entre persones i plantes, el coneixement tradicional sobre noms, usos i gestió de la biodiversitat vegetal, l'aprofitament que n'han fet les diferents societats al llarg de la història fins a arribar a l'actualitat, i com aquest pot ser diferent —encara que amb molts casos de similitud i convergència— segons la cultura i el territori.

Quina relació té la farigola amb l'envelliment?

Generalment, utilitzem la farigola en infusió de fulles i flors per millorar la digestió, alleujar la inflamació intestinal i curar ferides bucals, com les llagues, ja que té propietats antisèptiques i cicatritzants. També podem fer-la servir de manera externa. Els banys calents amb farigola i les fregues amb olis essencials o extractes obtinguts de les parts terminals de la planta, amb **fulles i flors, poden calmar els símptomes del reuma i l'artritis, unes patologies que sovint estan relacionades amb l'edat**.

Tasteu la sopa de farigola! Sobre una llesca de pa sec s'hi posa un ou, all, espècies al gust, un raig d'oli i una rodanxa fina de ceba. Es cobreix tot amb decocció de farigola acabada de fer i encara bullent. Per acabar, s'hi pot afegir formatge i posar-ho al forn fins que estigui ben gratinat.

Nom científic: *Thymus vulgaris* L.
Noms populars: farigola, frígola, timó, timonet, tremoncell



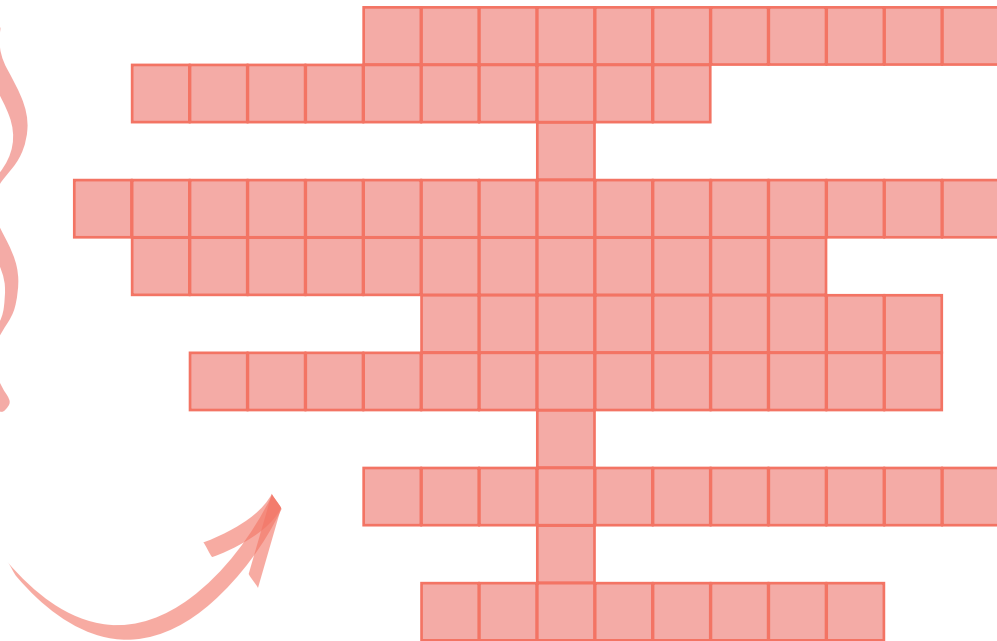
APUNT HISTÒRIC I PASSATEMPS

Al **època romana** ja es parlava de **jubilació**. Als soldats que havien servit a l'exèrcit de l'imperi durant més de vint-i-cinc anys se'ls concedia una parcel·la de terreny i diners. Evidentment, això estava a disposició de ben poques persones. A finals del segle XIX, l'imperi alemany va impulsar el sistema de pensions de jubilació de què podien gaudir les persones treballadores a partir dels setanta anys. Generalment, només les persones de classe mitjana vivien fins aquestes edats.

Aquí **tot va començar el 1919**, quan es va crear el sistema públic de pensions de jubilació *Retiro Obrero Obligatorio*, destinat a les persones assalariades amb una retribució de com a màxim 4.000 pessetes l'any. El punt àlgid de l'evolució de les pensions va ser l'aprovació de la **Constitució espanyola de 1978**: es van establir les pensions de jubilació contributives i les no contributives, i es va dissenyar el model actual de la Seguretat Social.

! Sabies que **jubilació** ve de la paraula llatina *iubilare*, que vol dir 'cridar d'alegria'? ?
En els temps actuals aquest origen no seria gaire encertat...

TROBA LA PARAULA AMAGADA!



AUTOCURA: conjunt d'accions que una persona duu a terme per al seu benestar i la seva salut, que comença per escoltar-se i identificar les pròpies necessitats.

DEPENDÈNCIA: necessitat d'ajuda per a la realització d'activitats bàsiques de la vida diària.

GERONTOLOGIA: estudi de l'envelliment des del punt de vista social, psicològic, econòmic i biològic.

INFANTILITZAR: conversar amb una persona gran com si s'estigués parlant amb un infant, fruit del prejudici que relaciona l'edat amb la pèrdua de capacitats cognitives.

NEURODEGENERATIU: relatiu al procés marcat pel deteriorament o mort de les estructures cel·lulars del sistema nerviós, que produeix malalties com l'Alzheimer o el Parkinson.

OSTEOPOROSI: pèrdua de densitat de la massa òssia que fa més fràgils els ossos.

POLIFENOL: component amb propietats anti-inflamatòries i antioxidants comú en fruites i verdures. Redueix la inflamació i ajuda a tenir un envelliment saludable.

SARCOPÈNIA: pèrdua de massa i potència muscular relacionada amb l'envelliment.

Ets del club?

LaUB divulga

Ciència a l'abast de tothom

ub.edu/laubdivulga/club/

Els Cartipassos de la UB

Núm. 2. Envelliment (Barcelona, 2023)

Continguts elaborats per la Unitat de Cultura Científica i Innovació (UCC+I) de la Universitat de Barcelona.

Assessorament científic

D'aquest número: Montserrat Celdrán Castro. Professora del Departament de Cognició, Desenvolupament i Psicologia de l'Educació. Facultat de Psicologia.

Secció d'alimentació: Campus de l'Alimentació de Torribera.

Secció d'etnobotànica: Joan Vallès Xirau. Catedràtic de Botànica.

Passatemps núm. 1



Impulsat per:



UNIVERSITAT DE BARCELONA **LaUB** divulga

Amb el suport de:



FECYT INNOVACIÓN