

## Nutrition Interventions for Healthy Ageing Across the Lifespan – A Conference Report

A. Kalache<sup>1</sup>, I. de Hoogh<sup>2</sup>, S.E. Howlett<sup>3</sup>, B. Kennedy<sup>4</sup>, M. Eggersdorfer<sup>5</sup>, D.S. Marsman<sup>6</sup>, A. Shao<sup>7</sup>, J.C. Griffiths<sup>8</sup>

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths [jgriffiths@crnusa.org](mailto:jgriffiths@crnusa.org)

- 1 International Longevity Center Global Alliance, Rio de Janeiro, Brazil
- 2 TNO, Zeist, The Netherlands
- 3 Dalhousie University, Halifax, NS, Canada
- 4 National University Singapore (NUS), Singapore, Singapore
- 5 University of Groningen, Groningen, The Netherlands
- 6 Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA
- 7 Amway / Nutrilite, Buena Park, CA, USA
- 8 Council for Responsible Nutrition – International, Washington, DC, USA

بفضل التقدم الذي أحرز في الطب الحديث خلال القرن الماضي، شهد سكان العالم زيادة ملحوظة في طول العمر. غير أن هناك تفاوتات تؤدي إلى مجموعات ذات عمر أقصر وإلى انخفاض كبير في الصحة، لا سيما مع المسنين. ويساهم عدم تكافؤ فرص الحصول على التغذية السليمة، وخدمات الرعاية الصحية، والمعلومات اللازمة لاتخاذ قرارات صحية وتغذية مستنيرة في هذه الشواغل والمخاوف. وأدى ذلك بدوره إلى تعجيل عملية الشيخوخة في بعض البلدان، وأثر سلبيًا على قدرة الآخرين في التقدم بالعمر والشيخوخة بشكل صحي. في حين يعاني العديد من المجتمعات النامية والمتقدمة من خلل في فائض السرعات الحرارية وعدم كفاية التغذية في آن واحد. وأدى ذلك إلى تدهور عقلي وجسدي، وزيادة معدلات الأمراض غير المعدية، وفقدان الإنتاجية ونوعية الحياة، وزيادة التكاليف الطبية. وبينما تُعد التغذية الكافية أساسية للصحة الجيدة، ما يزال تأثير مختلف التدخلات الغذائية على تحسين أمد نوعية الحياة غير واضحًا مع التقدم بالعمر. وفي ظل سرعة تزايد الشيخوخة في صفوف سكان العالم، فهناك حاجة ملحة إلى اتباع نهج مبتكرة لتعزيز الصحة مقارنةً بعمر الفرد. وينبغي أن تشمل البحوث والتعليم والتدخلات الناجحة تطوير المؤشرات الحيوية النوعية والكمية وغيرها من الأدوات التي يمكن أن تقيس التحسينات في السلامة الفيزيولوجية مدى الحياة. ولا بد أن تهدف التحولات في السياسات الصحية التي تحركها البيانات إلى الحد من التفاوت الاجتماعي الاقتصادي الذي يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة. وقد اقترحت منظمة الصحة العالمية إطارًا للتقدم ونشرته في استراتيجيتها العالمية وخطة عملها بشأن الشيخوخة والصحة. ركزت هذه الندوة على تأثير التغذية ضمن هذا الإطار، مؤكدةً على الحاجة إلى فهم توازن الفرد بشكل أكبر بين القدرات الذاتية والقدرات الوظيفية في مختلف مراحل الحياة، وتأثير هذا التوازن على صحته العقلية والبدنية في البيئات التي يعيش فيها.

**الكلمات الرئيسية** الشيخوخة، والنشاطات الحيوية، والمؤشرات الحيوية، والقدرة الوظيفية، والصحة، والتفاوتات، والقدرة الذاتية، والحياة، والتغذية، والفيتامينات

**الخاتمة** تُظهر البيانات السكانية العالمية أن البشر يعيشون بالفعل لمدة أطول، حيث يعيش العديد في البلدان والمجموعات الفرعية السكانية لفترة أطول من ثلاثين عامًا عما كان عليه الوضع قبل قرن من الزمان. غير أن هذه الزيادة في العمر لم تكن دائمًا موازية للتحسن في الصحة. وبسبب عدم الاعتراف باختلاف الاحتياجات الغذائية والصحية للمسنين، والأعباء المترتبة على أوجه عدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية، فإن السكان الذين يتجهون بسرعة إلى الشيخوخة قد عانوا أيضًا من زيادة معدلات الأمراض غير المعدية وتكاليف الرعاية الصحية. ولا بد من الاعتراف بأن الصحة بدلا من العمر، هي الهدف لجميع مراحل المجتمع، مع الاستفادة إلى أقصى حد من الجودة والقدرات بحيث لا تواجه سنواتنا الأخيرة تدهورًا وخوفًا لا لزوم لهما، بل انتظارها بصفتنا مساهمين نشطين في المجتمع. وثمة مزيج من السياسات الرامية إلى الحد من أوجه عدم المساواة الاجتماعية مع نهج التغذية المبتكرة يمكن أن يؤدي إلى تأخير الشيخوخة المبكرة وتحسين الحالة الصحية. وتقترح منظمة الصحة العالمية "عقد الشيخوخة الصحية ٢٠٢٠-٢٠٣٠" لاستكشاف أوجه التآزر بين أدوات السياسة العامة لتحفيز أثر ذي مغزى وقابل للقياس لتحسين حياة المسنين". وندعو القارئ إلى زيارة موقع منظمة الصحة العالمية على الإنترنت، وقراءة الدعوة إلى العمل الواردة في الاستراتيجية العالمية وخطة العمل العالمية بشأن الشيخوخة والصحة في الفترة ما بين ٢٠١٦ إلى ٢٠٣٠ لمنظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١٥، فضلًا عن المشاركة في الحوار. وينبغي تطوير هذا النهج الاستراتيجي، بما في ذلك التدخلات الغذائية القائمة على العلم، وتكييفه لاستخدامه في جميع البلدان على نحو مستقل عن مستوى تنميتها الاقتصادية لدعم الشيخوخة الصحية طوال فترة الحياة.