

# Una población cada vez más vieja y más enferma

---

La población adulta mayor está conformada por personas de 60 años o más. En 1973 el censo contabilizó 104.000 adultos mayores en Costa Rica. Este número aumentó a 158.000 en el censo de 1984 y a 301.000 en el censo del 2000. Este aumento vertiginoso continuará en el futuro y se espera que en el 2060 haya cerca de 2 millones de adultos mayores.



El proceso de envejecimiento del país se hace evidente en las pirámides de población, en las cuales se observa la pérdida de peso relativo que sufren los primeros grupos de edad (base de las pirámides) y la ganancia en importancia numérica del grupo de adultos mayores. Se proyecta que en el 2030 la cantidad de adultos mayores sea igual a la cantidad de menores de 15 años, y que para el 2050 la cuarta parte de la población costarricense tenga 60 años o más

En el 2000, la Universidad de Costa Rica realizó una encuesta de adultos mayores en el área rural del Valle Central incluyendo la periferia urbana. Se determinó que el 35% de los adultos mayores tienen sobrepeso y 18% algún grado de obesidad. En el otro extremo, el 6% resultó con bajo peso.

La Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 revela datos preocupantes. Más de la mitad de la población tiene problemas de sobrepeso y obesidad, con el aumento de la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en poblaciones de niños y adolescentes.



Estudios han demostrado que si un niño tiene problemas de peso, lo va a seguir teniendo durante la adolescencia, y si un adolescente tiene problemas de peso, es muy probable que lo tenga en la etapa adulta, y así sucesivamente. Estamos en un país en donde la esperanza de vida es cada vez más alta, en donde la pirámide poblacional se está invirtiendo, y en donde la gente está padeciendo de enfermedades crónicas. Esto significa que el costo para la CCSS aumenta con el pasar de los años, además de que la calidad de vida de nuestros ciudadanos de oro disminuye.

**Nunca es tarde para comenzar e incentivar el cambio.** Y recuerde... NO hay que dejar de comer de los alimentos que más gustan o hacer regímenes alimenticios descabellados y no saludables....SÓLO HAY QUE APRENDER A HACERLO.