

من المهم بالنسبة للمسئولين، كما هو الحال أيضاً بالنسبة للأطفال في مرحلة النمو، أن يأكلوا بشكل مناسب وصحيح. إلا أن واحداً تقريباً من أصل ثلاثة مسئولين معرض لخطر التغذية الخاطئة بسبب الأكل والنشاط البدني غير الصحيين. ويمكن ربط عدد كبير منهم (14% من حالات الوفاة الممكنة تحاشيها) بالأكل السيئ. ويمكن لتحسين النظام الغذائي أن يخفف خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والجلطة الدماغية وداء السكري والاحتشاء. ويمكن لجميع من يعانون من نقص أو زيادة في الوزن على السواء أن يتعرضوا للتغذية الخاطئة.

والكثير من الأمريكيان، بمن فيهم المسئولين، لديهم إما زيادة في الوزن أو يشكون البدانة. ويمكن للبدانة أن تسبب مشاكل طبية، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض الشرايين التاجية وحتى الموت المبكر. كما يمكنها أن تتسبب بتفاقم علل أخرى، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن والتهاب المفاصل ومرض تآكل المفاصل. ويزيد وزن بعض الناس كلما تقدموا بالعمر (وخصوصاً الرجال) لأنهم يخفضون مستوى نشاطهم. ويعاني آخرون من زيادة الوزن حتى في سنوات شبابهم، حيث تتفاقم هذه المشكلة مع تقدم عمرهم. كما يمكن للشيوخوخة أيضاً أن تخفف النشاط الهرموني، وهو ما يجعل الناس يكسبون وزناً حتى ولو لم يغيروا نمط أكلهم أو مستويات نشاطهم. ويزيد وزن الكثير من المسئولين ببساطة بسبب أنواع الأطعمة التي يختارون تناولها. كما يقع الأشخاص النحفاء والذين يشكون من نقص الوزن على السواء، ضمن دائرة خطر سوء التغذية.

يحدث نقص التغذية (malnutrition) عندما لا يتلقى الجسم كفايته من المواد المغذية (السكريات والدهون والبروتينات والفيتامينات والمعادن). وعندما لا تقدم هذه العناصر الهامة إلى الجسم على شكل طعام، يبدأ الجسم بإحراق مخزونه من الدهون كي يستمر في العمل، ويعتمد في النهاية إلى استخدام العضلات والأعضاء الداخلية كمصدر للطاقة.

والمسئولون هم الأكثر عرضة للتغذية الخاطئة لأسباب كثيرة، أهمها العزلة والاكنتاب. ويميل الأشخاص الذين يعيشون ويأكلون منفردين إلى الأكل بسرعة وبكميات أقل، حيث أن الطعام بالنسبة للكثيرين منا هو مناسبة اجتماعية نشارك فيها العائلة والأصدقاء. ويساهم في تفاقم هذه المشكلة كل من المرض وتغيرات في حواس الذوق والشم، وتغيرات في كيفية عمل الجسم، والإدمان على الكحول، والفقر والاعتماد على الآخرين في شراء الطعام. كما يمكن للأسنان الاصطناعية سيئة التركيب أن تجعل الأكل مؤلماً وصعباً.

وتبرز المؤشرات الأولية لسوء التغذية بشكل مبهم، مثل الوهن المتزايد والتعب، وكذلك تناقص المقدرات الذهنية إلى حد يشابه (اضمحلال الذاكرة). ومع تقدم سوء التغذية وشروع الجسم في حرق العضلات ليزود نفسه بالطاقة، يتزايد الوهن، ويبدأ النظام المناعي بالفشل، وتأخذ الجروح وقتاً أطول لتندمل، ويزيد احتمال أن تصبح العدوى خطيرة جداً وتمتد إلى الدم.

ومن المهم أن يستشير جميع المسئولين الطبيب حول التغذية، وأن لا يقوموا بأية تغييرات جذرية على نظامهم الغذائي قبل الرجوع إلى طبيب مؤهل. ويمكن للحميات الغذائية الشديدة للذين يعانون من زيادة الوزن (أو يعتقدون أنهم يعانون منها)، والذين يتناولون جرعات ضخمة من الفيتامينات أو الأطعمة المتتممة، أو الذين يتبعون حميات "عديمة الطعم" مثل أكل بعض أنواع الطعام فقط، أن تكون غاية في الخطورة، خصوصاً بالنسبة للمسئولين.

تم تحضير هذه الصفحة بالاستعانة بمعلومات من "اتحاد المسئولين" (The Senior Alliance).