

Demandeur

Dre Rachel Murphy, Université de la Colombie-Britannique

Adresse courriel

rachel.murphy@ubc.ca

Titre du projet

Évaluation de l'apport alimentaire en fonction de la longévité et du vieillissement en santé

Résumé du projet

Peu de Canadiens vieillissent en santé, c'est-à-dire sans problème de santé majeur comme le cancer, une maladie cardiovasculaire ou pulmonaire, le diabète ou la maladie d'Alzheimer. Le régime alimentaire peut améliorer la capacité à résister à la maladie et, ainsi, favoriser une vie longue et en santé. Nous avons étudié les habitudes alimentaires de 139 adultes âgés de 85 ans et plus de l'ensemble de la Colombie-Britannique, sans diagnostic de problème de santé majeur, en utilisant le même questionnaire court sur les régimes alimentaires que l'ÉLCV. Notre objectif consiste à comparer les habitudes alimentaires de ces « super-aînés » à celles des participants l'ÉLCV, afin de déterminer si les habitudes alimentaires sont associées au vieillissement en santé. Nous espérons que ces résultats pourront fournir un aperçu des habitudes alimentaires associées à une meilleure santé chez les personnes âgées, ainsi que des informations qui aideront à adapter les recommandations diététiques.

Mots clés

Nutrition, régime, vieillissement en santé