



Secretaría General

## Investigadoras de la UGR participan en un proyecto de cooperación sobre la calidad de vida de las mujeres mayores de 45 años en Marruecos

26/04/2010

### \* Desarrollado en colaboración con las universidades de Tetuán y Rabat

El proyecto denominado “Cooperación en educación para la calidad de vida de mujeres mayores” es una investigación multidisciplinar que pretende establecer un modelo de educación para la calidad de vida en mujeres perimenopáusicas de Marruecos. Forman parte de él investigadores de la **Universidad de Granada**, de la Universidad de Tetuán y de la de Rabat. Las profesoras Pilar Aranda Ramírez, María López-Jurado Romero de la Cruz y Gloria Urbano Valero, del Dpto. de Fisiología de la **UGR**, han desarrollado este proyecto, subvencionado por el CICODE, en el área de proyectos de cooperación internacional.



El objetivo del proyecto pretende estudiar el estado de salud integral (clínica y psicosocial, nutricional y de salud física) de mujeres a partir de 45 años para poder conocer las condiciones y factores que determinan la aparición de alteraciones de diversa índole y poder desarrollar un Programa multidisciplinar que prevenga o mejore esas alteraciones.

Las investigadoras que participan en este proyecto reconocen que “En la promoción de la calidad de vida de las mujeres tiene especial interés en relación con la salud, el entorno físico y social, el estilo de vida y la alimentación”. Estos factores alcanzan especial relevancia en poblaciones de edad cercana a la etapa perimenopáusica y en la menopausia.

El trabajo de cooperación se ha desarrollado en tres áreas específicas. La primera de ellas es la clínica y psicosocial para incorporar hábitos saludables y determinar la

<http://secretariageneral.ugr.es/>

salud mental de las mujeres que participan en el mismo haciendo hincapié en los factores como autoestima, depresión, ansiedad y satisfacción personal. Además de valorar el ejercicio físico controlado y adaptado, que potencie las capacidades físicas y disminuya el riesgo cardiovascular. Por último se concluye con la evaluación del estado nutricional y educación nutricional, práctica que ofrezca respuesta a las necesidades cotidianas y que se presente de forma atractiva y fácil de aplicar.

Los objetivos generales de este proyecto son: comprobar la eficacia de una intervención multidisciplinar dirigida a mejorar los hábitos de salud y calidad de vida de mujeres mayores, potenciar la colaboración entre los investigadores españoles y marroquíes que permita desarrollar un modelo conjunto de educación nutricional y hábitos saludables para mujeres entre 50-70 años en el que las mismas tengan una participación activa. Además se pretende realizar educación nutricional y de estilo de vida personalizada para que las mujeres participantes sean a su vez formadoras en buenas prácticas de vida saludable.

El proyecto se está desarrollando en la actualidad, y según explica Pilar Aranda, profesora del Dpto. Fisiología de la UGR y coordinadora del mismo, finalizará el año próximo. Las primeras conclusiones indican que cuando se comparan los datos previos hay diferencias en la ingesta de nutrientes, ya que las mujeres marroquíes presentan dietas con menos cantidad de proteína y menos de vitamina D y Zinc”, explica la profesora Aranda, quien añade que “en relación a la actividad tienen más flexibilidad y andan más que las españolas”.

**Contacto:** Pilar Aranda Ramírez, María López-Jurado Romero de la Cruz y Gloria Urbano Valero, Dpto. Fisiología de la UGR. Teléfono: 958 243879 y 243882. Correo electrónico: LINK: [paranda@ugr.es](mailto:paranda@ugr.es) -> mailto:

- LINK: CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN -> <http://canalugr.es/>
- LINK: VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR -> <http://canalugr.es/prensa-y-comunicacion>
- LINK: BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN -> <http://canalugr.es/buscar/>
- LINK: RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR -> <http://canalugr.es/medios-impresos>
- LINK: RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR -> <http://canalugr.es/medios-digitales>