



Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor

NÚMERO 1
Año 1, Agosto 2008

Visite nuestra revista digital >>

Nutrición para las personas mayores



Hay pruebas de que una buena nutrición es un factor clave que determina la calidad de vida de las personas mayores. A pesar de estas pruebas, la malnutrición en estas personas no solo es frecuente, sino que muchas veces se pasa por alto.

¿Qué es la malnutrición?

La malnutrición es mala alimentación; por defecto, cuando los nutrientes son escasos; o por exceso, cuando los nutrientes son excesivos. La nutrición en exceso puede provenir de exceso de alimentación e insuficiencia de ejercicio (por ejemplo, la obesidad), de una excesiva ingesta de vitaminas y minerales, y de dietas terapéuticas exageradas, entre ellas, la nutrición parenteral. La mala alimentación por defecto se produce cuando hay una deficiencia de uno o más nutrientes. Una alimentación baja en energía proteínica es una causa importante de pérdida de peso entre las personas mayores.

¿Por qué es frecuente la malnutrición entre las personas mayores?

A medida que la edad avanza, las tasas metabólicas bajan y pueden disminuir un 30%. Esto se debe principalmente a la reducción de los tejidos corporales fibrosos (músculos) y a un estilo de vida más sedentario. La malnutrición se produce cuando estos cambios van unidos a otras complicaciones propias de la edad, como dificultades en la digestión, problemas bucales y dentales, discapacidad funcional, demencia, enfermedades crónicas o graves y problemas relacionados con la medicación.

Si bien son muchos los factores físicos y clínicos que producen malnutrición, muchas personas mayores experimentan cambios sociales, familiares y económicos

que afectan una adecuada nutrición. En el Reino Unido, casi dos millones de pensionistas viven en la pobreza y sufren de mala salud porque su alimentación es inadecuada. El aislamiento social, la soledad, la depresión, el carácter minoritario, el agotamiento de los cuidadores, la falta de capacidad para cocinar e ir de compras, y las preocupaciones económicas pueden exponer a las personas mayores a un riesgo entre moderado y alto de sufrir malnutrición.

Necesidades de energía, nutrientes y proteínas

A medida que las personas envejecen, las necesidades energéticas disminuyen en general. Para seguir teniendo buen apetito, las personas mayores deben mantenerse activas (por ejemplo, pasear, subir escaleras u ocuparse del jardín) y consumir una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes, todos los días.



Los requisitos de proteínas son parecidos a los de los adultos más jóvenes. Sin embargo, cuando las ingestas energéticas son inadecuadas, los adultos mayores necesitan consumir proteínas de alta calidad (carne, huevos, lácteos, soya, quinua, etc.), para mantener su masa muscular. Esto es especialmente importante en la enfermedad. Muchos adultos mayores necesitan modificar su dieta para controlar enfermedades tales como la diabetes, la hipertensión, y las enfermedades cardíacas o renales.

El envejecimiento afecta a la absorción, utilización y eliminación de los nutrientes. A menudo, las personas mayores tienen necesidades especiales de diversos nutrientes. El ácido fólico y las vitaminas B-6 y B-12 son importantes para prevenir el declive de las funciones cognitivas y reducir el riesgo de enfermedad coronaria. Muchas personas mayores no pueden metabolizar eficientemente la vitamina B-12 presente en los alimentos de origen animal. A algunas de ellas puede

recomendárseles alimentos enriquecidos con vitamina B 12 o complementos de esta vitamina.

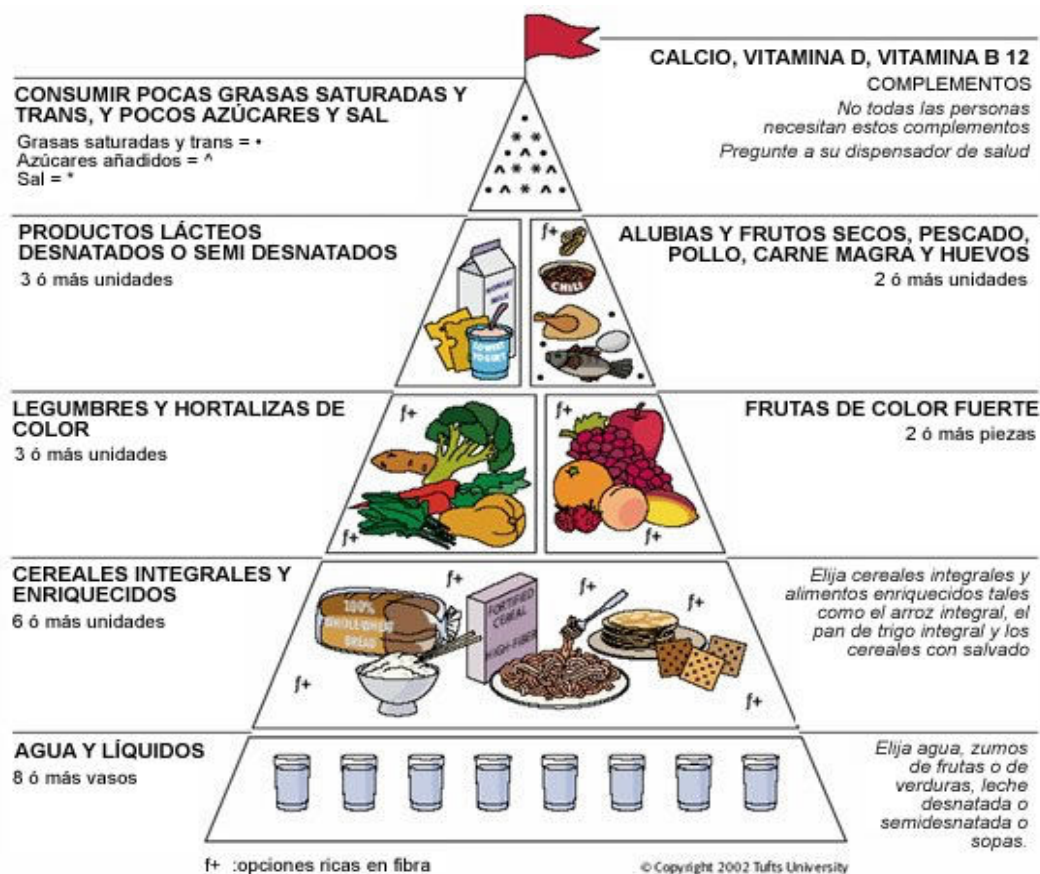
Las personas mayores necesitan niveles más elevados de calcio y de vitamina D para reducir el riesgo de osteoporosis, fracturas y discapacidad. Se recomienda que los adultos de más de 50 años consuman a diario 1.200 miligramos de calcio y entre 400 y 600 unidades internacionales de vitamina D. La leche desnatada es una excelente fuente de calcio y de vitamina D. Los productos lácteos desnatados son la mejor fuente de calcio. Los pescados azules, las margarinas y los cereales enriquecidos son las mejores fuentes alimenticias de vitamina D.

Los adultos mayores tienen menor capacidad de sintetizar la vitamina D en la piel. Además, puede ser que las personas que no salen de casa o viven en instituciones no reciban suficiente cantidad de vitamina D. A estas personas puede recomendarse un complemento de esta vitamina.

La vitamina E de la dieta estimula el sistema inmune y puede reducir el riesgo de cataratas, enfermedades cardíacas y alzhéimer. Los alimentos ricos en vitamina E son las almendras, los aceites vegetales, las semillas, el germen de trigo, las espinacas y otras verduras de hojas verde oscuro. Las frutas y las verduras proporcionan nutrientes y antioxidantes que mantienen sano el sistema inmune y disminuyen el riesgo de cáncer y otras enfermedades. El licopeno pigmento, que proporciona su color rojo a verduras y frutas, tiene importantes propiedades antioxidantes.

Las personas mayores tienen menor sentido de la sed y están más expuestas a la deshidratación. Algunas medicaciones pueden también hacer aumentar la necesidad de agua. En la pirámide de orientación alimentaria para las personas mayores, se pone de relieve la importancia de ingerir líquidos y de prevenir la deshidratación.

Pirámide de orientación alimentaria para personas mayores



Para animar a las personas mayores a conservar hábitos de alimentación saludables, se necesitan programas de formación y de relaciones sociales. Unos programas de alimentación y ejercicio combinados pueden fomentar los contactos sociales y mejorar el cuerpo y la mente. Con los ejercicios de baja intensidad, la gimnasia acuática, el yoga, el tai chi y las clases de gimnasia para enfermedades crónicas puede mejorarse la independencia y reducirse la discapacidad.

Reconocer la des gana es fundamental para los cuidados de nutrición en las personas mayores. Sin embargo, son igualmente importantes los aspectos del estilo y el cambio social. En los cuidados nutricionales hay que tener en cuenta también el agotamiento de los cuidadores, las condiciones de la vivienda y la higiene, la disponibilidad de servicios de comidas gratuitas o baratas, los comedores destinados a las personas mayores y las comidas dispensadas a quienes no pueden

salir de casa, y diversos contactos que ayudan a hacer las compras de alimentos y preparados alimenticios.

Tomado de: CIE, Consejo Internacional de Enfermeras

http://www.icn.ch/matters_nutrition_olderpeoplesp.htm

Documento recuperado el 18 de julio de 2008. Resumido por *Palabras Mayores*, julio 2008.

