Nutrición del ciclo de vida y enfermedades crónicas en el Adulto maduro/mayor

Marlvinia Portes Santos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera como adulta mayor a toda persona mayor de 60 años. Este adulto mayor por naturaleza ha alcanzado rasgos que se adquieren desde un punto de vista biológico, social y psicológico (esfera biopsicosocial), que van desde experiencias, circunstancias, entorno social y familiar enfrentadas durante toda su vida. Sin duda alguna un concepto que considero ideal, apropiado y por lo tanto utilizo a diario en mi vida y desarrollo profesional.

Al evaluar las necesidades de salud de una persona mayor, no solo es importante tener en cuenta las enfermedades concretas que puede presentar, sino también cómo estas interactúan con el entorno y repercuten en las trayectorias de funcionamiento. Tales evaluaciones funcionales exhaustivas de la salud en la vejez predicen considerablemente mejor la supervivencia y otros resultados que la presencia de enfermedades en particular o incluso el grado de comorbilidad. Un envejecimiento saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

El envejecimiento viene acompañado de cambios fisiológicos que pueden afectar el estado nutricional. Las deficiencias sensoriales, tales como un menor sentido del gusto o del olfato, o ambos, en muchos casos disminuyen el apetito. La mala salud bucodental o los problemas dentales pueden producir dificultad para masticar, inflamación de las encías y una dieta monótona de baja calidad, factores que aumentan el riesgo de desnutrición). Asimismo, puede que se vea afectada la secreción de ácido gástrico, lo que reduce la absorción de hierro y vitamina B12. Y la pérdida progresiva de visión y audición, así como la artrosis, en muchos casos limitan la movilidad y afectan la capacidad de las personas mayores para ir a comprar alimentos y preparar comidas. Junto con estos cambios fisiológicos, el envejecimiento también puede venir acompañado de profundos cambios psicosociales y ambientales, como el aislamiento, la soledad, la depresión y la falta de ingresos, lo que también puede tener efectos importantes en la dieta.

Combinadas, estas tendencias aumentan el riesgo de desnutrición en la vejez, y a pesar de que las necesidades calóricas disminuyen con la edad, la necesidad de la mayoría de los nutrientes se mantiene relativamente sin cambios. La desnutrición en la edad avanzada interactúa con los cambios fundamentales relacionados con la edad descritos anteriormente, lo que a menudo se manifiesta en reducción de la masa muscular y ósea y mayor riesgo de fragilidad. La desnutrición también se ha asociado con deterioro de la función cognitiva, deterioro de la capacidad para cuidar de uno mismo y mayor riesgo de dependencia de cuidados.

Sin embargo, la desnutrición en la vejez a menudo no se diagnostica, y son pocas las evaluaciones exhaustivas de la prevalencia mundial de las diferentes formas de desnutrición. Los datos indican que en todo el mundo una proporción considerable de personas mayores posiblemente esté afectada por la desnutrición.

El Adulto mayor, hoy en día tiene una expectativa de vida muy alta, por lo que es fundamental continuar cuidando su alimentación, para evitar desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y obesidad y en caso de tenerlas, aminorar sus efectos y mantenerlas controladas. La alimentación saludable permite además disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades como el cáncer y otras degenerativas.

Valoración o evaluación nutricional

Se realiza en esta etapa a fin de determinar el estado nutricional de una persona, valorar las necesidades o requerimientos nutricionales y determinar los posibles riesgos de salud que pueda presentar con relación a su estado nutricional. Al igual que en la persona joven y adulta, la medición antropométrica del peso, la talla para obtener el índice de Masa Corporal y la medición del perímetro abdominal, se constituyen en indicadores de suma utilidad para la valoración antropométrica de la persona adulta mayor.
La educación nutricional promueve la adquisición de hábitos alimentarios sanos para toda la vida y otorga una cultura nutricional que permite a las personas tomar las decisiones adecuadas, les permite seleccionar, preparar y planificar su alimentación para alcanzar el bienestar nutricional.

¿Qué es una porción?

Es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de calorías, lípidos, carbohidratos y proteínas, por tanto, en las cantidades que se especifican, una porción es intercambiable por cualquier alimento de la misma lista y que tiene un contenido similar de calorías y macronutrientes.

¿Cómo se obtiene el valor nutricional y el tamaño de una porción?

El número de calorías y nutrientes asignados a la porción es un promedio de los alimentos que lo conforman, Los alimentos en forma individual difieren levemente en las cantidades exactas de energía y macronutrientes, pero están lo suficientemente cercanos de tal modo que se pueden asegurar los valores promedios de ellos. Para definir el tamaño de una porción, se considera las recomendaciones alimentarias de todos los grupos de edad sobre los años de edad y el nutriente crítico.

Las porciones según grupo de alimentos que seguidamente se recomiendan están en función al requerimiento de energía de una persona saludable con un nivel de actividad física ligera y de ámbito urbano. Los adultos mayores de 60 años deben de consumir un total de 1950 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos, distribuidos de la siguiente manera aproximadamente:

REQUERIMIENTO DE ENERGÍA POR DÍA ADULTOS DE 60 AÑOS A MÁS (1950 Kcal)		
TIEMPO DE COMIDA	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL	KCAL
DESAYUNO	20%	390

MEDIA MAÑANA	-	-
ALMUERZO	40%	780
MEDIA TARDE	10%	195
CENA	30%	585
TOTAL	100%	1950

MENÚ TIPO PARA ADULTOS DE 60 AÑOS A MÁS	
TIEMPO DE COMIDA	ALIMENTOS
DESAYUNO	Leche semidescremada o descremada
	Pan integral con queso
	Fruta: Plátano con miel
ALMUERZO	Ensalada de verduras cocidas
	Tallarines rojos con pescado
	Fruta: mandarina
	Refresco: chicha morada
MEDIA TARDE	Yogur con fresas y miel
	Pan
CENA	Soufflé de verduras con atún
	Leche caliente

CEREALES

CANTIDADES POR DÍA: 5 – 6 Porciones
1 ½-unidad de pan francés
7 cucharadas de arroz
1/2 plato de fideos
9 unidades de galleta de soda
¾-de taza de quinoa
1 unidad mediana de papa, camote amarillo
1 rodaja pequeña de yuca blanca

8 cucharadas de lentejas chicas cocidas
¾-taza de frijoles5-

VERDURAS
CANTIDADES POR DÍA: 3 Porciones
1 unidad mediana de tomate
10 arbolitos de brócoli
2/3 de taza de vainitas
1 unidad pequeña de zanahoria
1 trozo pequeño de zapallo

FRUTAS
CANTIDADES POR DÍA: 4 Porciones
1 unidad mediana de mandarina, melocotón, tuna, tumbo, cocona
1 unidad pequeña de naranja, mango, manzana
½ unidad de plátano isla o seda
10 unidades de uva
1 tajada pequeña de papaya
1 rodaja pequeña de piña

LÁCTEOS
CANTIDADES POR DÍA: 2 – 3 Porciones
1/3 de leche evaporada descremada (en 1 taza)
3/4 de vaso de leche fresca, yogur
1 tajada mediana de queso fresco, mantecoso

CARNES
CANTIDADES POR DÍA: 3 – 4 Porciones
2 unidades pequeñas de huevo de gallina
½ filete mediano de cerdo pulpa
4 cucharadas llenas de conserva de pescado de atún
1 filete mediano de hígado de res
½ filete mediano de pescado fresco
½ filete mediano de pollo, carne pulpa
½ taza de sangre cocida de pollo

AZÚCARES
CANTIDADES POR DÍA: 5 Porciones
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de miel
2 cucharaditas de mermelada de fresa

GRASAS
CANTIDADES POR DÍA: 3 – 4 Porciones
2 cucharadas de aceite vegetal

1 cucharada de mantequilla
5 unidades de nueces

A modo de conclusión, cabe recalcar que las necesidades nutricionales cambian con la edad y los hábitos de vida. Con el paso de los años la absorción y el metabolismo de los nutrientes en nuestro organismo varían, provocando un cambio en nuestras necesidades. Además, determinadas circunstancias asociadas a la edad, como los problemas para masticar y tragar (provocados por el deterioro en la dentadura y una menor producción de saliva y que provocan gases y estreñimiento), la falta de apetito, la debilidad, etc. contribuyen a que disminuya la ingesta de nutrientes y que ésta sea en muchos casos insuficiente.

En la llamada "tercera edad" se incrementan asimismo las posibilidades de desarrollar enfermedades como la hipertensión y la diabetes, estrechamente relacionadas con la nutrición. Una alimentación inadecuada multiplica el riesgo de contraer enfermedades e incluso de muerte, y puede llevar asociada la aparición de deterioro cognitivo, anemias, dificultad para controlar determinadas enfermedades y una aceleración de las enfermedades degenerativas, que ya de por sí están asociadas a una malnutrición.

Por todo ello, para las personas mayores es –si cabe- aún más importante llevar una dieta equilibrada y mantener un estilo de vida activo. En el caso de las personas mayores, al igual que en el resto de las etapas de la vida, hay que realizar cinco comidas diarias que incluyan la cantidad adecuada de nutrientes esenciales, entre ellos las proteínas, que contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la masa muscular y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Las proteínas han de representar aproximadamente el 20%-25% de la dieta (sobre todo las procedentes del pescado, las verduras y las hortalizas y no abusar de la carne). Las grasas deben constituir alrededor del 25% del aporte nutricional total de la dieta de las personas mayores. A pesar de sus consecuencias negativas para la salud cardiovascular, las grasas han de tener cierta presencia en nuestra alimentación, eso sí, siempre que sean monoinsaturadas en alrededor del 15% (este tipo de grasa es la que está presente, por ejemplo, en el aceite de oliva).

En lo que respecta a los hidratos de carbono, han de representar el 55%-60% del aporte nutricional de las personas mayores. Están presentes en cereales, frutas, legumbres y en la pasta y el arroz. El consumo de lácteos también es muy importante, en esta etapa de la vida, preferiblemente desnatados, dado que son fuente de calcio, esencial para combatir la osteoporosis. Y también hay que ingerir alimentos ricos en vitamina A, B y C, presentes en determinadas frutas como los albaricoques y las mandarinas (los melocotones y los lácteos contienen vitaminas A y B y las naranjas vitamina C).

Es muy importante señalar, que se debe limitar el consumo de sal (para evitar la retención de líquidos y la hipertensión) y azúcar (dulces) y vigilar muy de cerca la hidratación. Es necesario tomar continuamente agua a lo largo del día (entre 2,5 y 3 litros), preferiblemente fuera de las comidas y en pequeñas cantidades. Ayudará a evitar la deshidratación y hacer frente al estreñimiento tan frecuente en esta etapa de la vida.
Suplementos nutricionales

Los suplementos nutricionales pueden ser de gran ayuda en las personas mayores, para hacer frente a todas las inconveniencias anteriormente mencionadas (problemas para masticar y para tragar, falta de movilidad, debilidad general, apatía, etc.). La presencia en la farmacia de productos indicados para la tercera edad responde a los requerimientos especiales de esta etapa de la vida, especialmente en aquellos casos en los que se necesitan dietas especiales: hiperproteica (alimentación deficiente), pobre en grasa (dislipemia o diabetes), pobre en potasio (enfermedades cardiovasculares o renales), pobre en sodio (diarreas o en enfermedades cardiovasculares), dificultades para masticar (enfermedades neurológicas y accidentes cerebrovasculares), trastornos digestivos (enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad celíaca e insuficiencias hepáticas o pancreáticas) y rica en fibra (estreñimiento o diabetes).

Referencias

1. Varela Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, *33*(2), 199. Retrieved August 18, 2021, from Gob.pe website: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001
2. (N.d.). Retrieved August 18, 2021, from Who.int website: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
3. Requerimientos Nutricionales. (n.d.). Retrieved August 18, 2021, from Gob.pe website: https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos-mayores/requerimientos-nutricionales
4. Adulto mayor de 60 años. (n.d.). Retrieved August 18, 2021, from Gob.pe website: https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos-mayores/porciones-recomendadas/adulto-mayor-de-60-anos
5. Comunicación, E. (2018). Necesidades nutricionales en las personas mayores. Retrieved August 18, 2021, from Sanifarma.com website: https://www.sanifarma.com/blog/nutricion/necesidades-nutricionales-en-las-personas-mayores