

NUTRICIÓN... ¿MEDICINA PREVENTIVA?

Por: María Atala García Durán de Huerta

Siempre se ha sabido que es de suma importancia llevar un estilo de vida sano, ya que está comprobado que una buena alimentación, en conjunto con una actividad física constante, disminuyen el riesgo de padecer enfermedades y resultando en un proceso de envejecimiento saludable. Según la Dra. Marisa López Díaz-Ufano, coordinadora del Grupo de Trabajo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la malnutrición, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona¹ aumenta considerablemente el riesgo de padecer enfermedades como aterosclerosis, hipertensión arterial, obesidad, osteoporosis, Diabetes Mellitus tipo 2 (DM-II) y cáncer². Además, la malnutrición es una de las principales causas a nivel mundial de padecimientos geriátricos, no solo de enfermedades sino que también de hospitalizaciones, institucionalizaciones e incluso la muerte.

Una de las formas más comunes de malnutrición es la desnutrición, que hoy en día, al menos en adultos mayores de 60-70 años trae como consecuencia graves alteraciones en las funciones musculares, anemia, repercusiones en estados cognitivos y pobres recuperaciones post-quirúrgicas, entre otros.

Según un estudio realizado por SHEP (Systolic Hypertension in the Elderly Program) los adultos mayores que perdieron 1.6 kg/año o más tuvieron tasas de mortalidad 4.9 veces más altas que quienes no tuvieron un cambio de peso significativo³. Tomando en cuenta que, a partir de los 70 años de edad el peso y talla del paciente empiezan a reducir paulatina pero irremediablemente, la pérdida de peso causada por desnutrición podría ser fatal. Además, se sabe que para los adultos mayores es difícil recuperar peso perdido. Entre los factores más importantes

que causan malnutrición en adultos mayores se destacan:

Reducción de secreciones gástricas que dificultan la absorción del calcio y produce una sensación de saciedad muy rápido.

Disminución de la absorción de vitamina D que significa una menor absorción de calcio, factor que favorece la osteoporosis.

Incapacidades físicas o sensoriales.

Depresión, demencia, paranoia, alcoholismo o tabaquismo.

Soledad, ingresos insuficientes, falta de apoyo o conocimientos culinarios/ dietéticos.

Ausencia de piezas dentales.

Enfermedades digestivas.

Entornos tristes o instalaciones hospitalarias poco agradables/ acogedoras que desalienten al paciente.

Presencia de fármacos que alteren el apetito o provoquen reacciones secundarias como náusea, diarrea, etcétera.

Se recomienda que para mejorar el estado de desnutrición de los pacientes mayores de 60-70 años se empiece por hacer modificaciones en el estilo de vida y dieta habitual de éstos, tomando en cuenta las características individuales de cada paciente y teniendo muy en claro cuál es el aspecto o deficiencia que se desea mejorar o tratar, seleccionando siempre alimentos naturales que se adapten a cada estilo de vida. El uso de suplementos nutricionales adicionales, como los de vía oral, por ejemplo las bebidas de alto contenido calórico, puede ser benéfico y está demostrado que pueden contribuir a una ganancia de peso³. En la tabla 1 se muestra un aproximado de las necesidades energéticas

diarias de los adultos mayores tomando en cuenta que una dieta inferior a 1,500 calorías diarias supone el riesgo del incumplimiento de cubrir con los requerimientos nutricionales diarios dando como resultado una falta de vitaminas y minerales.

Proteínas

Se recomienda a los adultos mayores tener un aporte elevado de proteínas diarias y realizar actividad física diaria.

Carbohidratos

Del 50-60% de la ingesta calórica diaria deberá provenir de hidratos de carbono complejos, como lo son los frijoles o granos enteros, y NO de hidratos de carbono simple como las frutas o derivados ya que los adultos mayores producen menos insulina y producen menos enzimas lactasas.

Grasas

No se debe de rebasar el 30% del consumo diario de lípidos, entre las fuentes más benefactoras de grasas para adultos mayores está por excelencia el aceite de oliva.

Minerales

Calcio interviene en la conservación del esqueleto.

Hierro previene enfermedades inflamatorias y digestivas.

Zinc aumenta la inmunidad, cicatrización de heridas y previene anorexia.

Selenio disminuye el riesgo de padecer enfermedades coronarias.

Magnesio prevención de eventos cardiovasculares, diabetes y osteoporosis. En

Edad (años)	Necesidades de ingesta energética (Cal/día)	
	Varones	Mujeres
60-69	2,400	2,000
70-79	2,200	1,900
>80	2,000	1,700

Tabla 1. - Guías alimentarias para la población española (Sociedad Española Nutrición Comunitaria. Guías Alimentarias para la Población Española. SENC Madrid, 2001)

la tabla 2 se encuentran las principales fuentes de minerales en los alimentos.

Se ha comprobado también que añadir suplementos nutricionales orales en pequeñas dosis de 125-200 ml diarios a la dieta de los adultos mayores de 60-70 años, tomando en cuenta que no todos los organismos responden de igual manera y que se necesitaría la supervisión médica para aumentar o disminuir las dosis, puede traer muchas consecuencias positivas en el paciente⁴, entre ellas se destacan:

Aumento de peso.

Reducción de muerte y hospitalizaciones

Mejorías funcionales, evitar caídas/fracturas.

Mejoramiento en respuestas inmunológicas.

Favorecen la independencia del paciente.

Principales fuentes de minerales en los alimentos

CALCIO

Leche
Queso
Almendras
Yogur

HIERRO

Hígado
Yema de huevo
Lentejas
Carne

ZINC

Lentejas
Queso curado
Carne
Marisco

SELENIO

Hígado
Pescado
Cereales integrales
Yema de huevo

MAGNESIO

Frutos secos
Soja
Legumbres
Cacao el polvo

Referencias:

Organización mundial de la salud. "Malnutrición". <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> (Consultado el 31 de agosto de 2018)

La Vanguardia. "La importancia de la alimentación en el paciente sano y en los estilos de vida". <https://www.lavanguardia.com/salud/medicina-familia/20131122/54393748066/medicina-familia-salud-importancia-alimentacion-paciente-sano-estilos-vida.html> (Consultado el 31 de agosto de 2018)

Medicina Interna de México. "Malnutrición en el anciano. Parte I: desnutrición el viejo enemigo". <http://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2012/mim121i.pdf> (Consultado el 31 de agosto de 2018)

Macías, María Cruz. Tratado de Geriátría para los Residentes. "Capítulo 22: Malnutrición". <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/16582dc5b1681ff4?projector=1&messagePartId=0.1> (Consultado el 31 de agosto de 2018)

Dra. Capo, Merce. "Importancia de la Nutrición en la Persona de Edad Avanzada". Novartis: Barcelona, 2002.

Sociedad Española Nutrición Comunitaria. Guías Alimentarias para la Población Española. SENC Madrid, 2001.