

LA NUTRICIÓN (II) Nutrición y Vejez

por José Manuel Comas Samper.

Es una evidencia que asistimos a un envejecimiento progresivo de la población, en especial en los países desarrollados que se estima supone un segmento aproximado del 15-20% de la población total, una proporción importante asociado al aumento de enfermedades basado en el deterioro del organismo que acarrea la edad.

Se acepta de forma convencional que el comienzo de la ancianidad está ubicado de forma teórica entre los 65-70 años, ya que no es válido para todas las personas incluidas en ese rango de edad, por existir en la práctica ancianos muy válidos y con importantes minusvalías.

El envejecimiento, puede ser definido como la situación en que hay una disminución evidente de la capacidad para mantener el equilibrio o estabilidad orgánica en el cuerpo humano. Se considera que está determinado por factores genéticos intrínsecos y factores extrínsecos, en especial relacionados con los estilos de vida.

En general, no están establecidas las causas que llevan al envejecimiento, existiendo diversas teorías basadas en estudios poblacionales, déficits de sistemas orgánicos y en mecanismos celulares.

La valoración del estado de nutrición es un indicador del estado de salud basado en el peso y la estatura, partiendo de que los ancianos son un grupo muy vulnerable por la influencia de numerosos factores:

- Disminución de la masa magra
- Disminución de la absorción de nutrientes en aparato digestivo
- Alteraciones sensoriales (olfato, gusto, sabor,...) y en la boca
- Existencia de enfermedades
- Factores psicosociales, económicos y culturales
- Interacciones entre fármacos y nutrientes

¿Qué consejos podemos dar a los ancianos?

Las necesidades de energía disminuyen un 5% cada década, es debido a la menor actividad física y al menor gasto metabólico de base.

Se aconseja una ingesta diaria que permita practicar una determinada actividad física y a su vez el mantenimiento del peso dentro de los límites aconsejables.

Es aconsejable que la mayor parte de la energía total provenga de los hidratos de carbono complejos (cereales, hortalizas, frutas, verduras y leguminosas).

Es fundamental un buen aporte de fibra con abundante cantidad de agua.

En relación con la grasa, es más importante "la calidad que la cantidad" aconsejando aportar el ácido oléico proveniente del aceite de oliva con efecto favorecedor para un buen envejecimiento, en general es aconsejable disminuir la ingesta de grasas de origen animal.

Las proteínas son importantes para evitar la pérdida de masa muscular, la disminución de la inmunidad y problemas de cicatrización, se toman en pequeñas cantidades, en especial si hay afectación a nivel hepático o renal.

La idea general sobre las vitaminas es que el decaimiento físico y anímico se relaciona siempre con un déficit de ellas que habitualmente no existe, y menos en la civilización occidental sin problemas de alimentación habitualmente. Una ingesta alimentaria equilibrada y en cantidades moderadas asegura una proporción equilibrada de vitaminas, cada una con su función específica al igual que los minerales, en especial el calcio y su íntima relación con la osteoporosis, el hierro que no precisa ser suplementado mediante fármacos salvo hallazgos patológicos y el zinc con niveles casi siempre bajos y ligado a procesos de la vejez (perdida de apetito, sexualidad, sensibilidad gustativa, demencia y en especial la respuesta inmune).

Un apartado especial merece el agua, esencial en los seres vivos y para la subsistencia, es un verdadero nutriente, involucrada en funciones muy diversas ya que todas las reacciones químicas del organismo se desarrollan en un medio acuoso, además de su utilidad como transportador de nutrientes, excreción de desechos, termorregulación, en resumen la vida sin agua sería imposible.

