

Alimentación saludable en la tercera edad

Parte II

Este artículo es la continuación del artículo "Alimentación saludable en la tercera edad - Parte I", que fue publicado durante el mes de junio.

Para leerlo ingrese a nuestra página web:

http://www.mutualdelcirculopen.com.ar/2016/alimentacion_saludable_parteI.pdf

Continuación...

¿En cuánto difieren las necesidades de nutrientes de los individuos de la tercera edad de aquellas de los adultos más jóvenes?

La mayor parte de los requerimientos permanecen más o menos sin cambios, pero las necesidades de energía disminuyen.

Esto sucede porque la masa magra del organismo se reduce y, generalmente, el nivel de actividad física también desciende. Las necesidades de energía dependen del nivel de actividad de las personas, así como de su peso y composición corporal. De manera que, obviamente, una persona que está postrada en cama necesita menos energía que un individuo que es capaz de moverse. Además, mientras mayor sea la masa magra, mayor será la capacidad de una persona para comer sin subir de peso y será más probable que él o ella obtenga aportes adecuados de nutrientes a partir de sus comidas diarias.

Se estima que entre los 50 y 75 años de edad se produce una disminución de los requerimientos de energía del 10% y una disminución adicional de 10-15% después de los 75 años, dependiendo del nivel de actividad del individuo.

Además de la disminución de las necesidades energéticas, los adultos mayores experimentan cambios fisiológicos en su organismo que también conllevan a un cambio en las necesidades de los diferentes macronutrientes.

"Por supuesto que las necesidades personales de cada individuo deberán ser estimadas conjuntamente con su médico de cabecera y nutricionistas"

Vamos a comenzar viendo un poco los problemas más frecuentes de salud en la tercera edad, ya que es muy importante saber con cuales nos enfrentamos a la hora de realizar un plan alimentario. Recuerde que la cantidad y tipos de los alimentos van a estar sujetos a muchos factores a tener en cuenta, entre ellos patologías, actividad física, estado emocional, etc.

- Deshidratación

La deshidratación es un problema frecuente en los individuos de la tercera edad. Con frecuencia es la causa de hospitalización urgente y, si no es diagnosticada, puede llegar a ser fatal. La pérdida de grasa magra (que contiene más del 70% de agua) que se produce al avanzar la edad, puede ocasionar desequilibrio de los volúmenes de los compartimientos de los líquidos corporales. Además, la sensación de sed disminuye con la edad y por lo tanto, el riesgo de deshidratación aumenta en la medida en que los individuos olvidan ingerir líquidos (la tercera edad se asocia con la disminución de las funciones cognitivas y visuales). Este doble riesgo - pérdida de la sensación de sed asociado con el "olvido" de beber- centra la responsabilidad en quienes están al cuidado de la salud de estas personas, quienes se deben asegurar de que tomen regularmente pequeñas cantidades de líquidos.

Por otra parte, muchas personas están atemorizadas por la posibilidad de sufrir incontinencia o por problemas de origen prostático y limitan voluntariamente su consumo de agua.

La deshidratación está asociada frecuentemente con la presencia de infecciones y pueden llegar a constituir un problema muy serio - cuya mortalidad llega al 50% cuando coinciden ambas situaciones-.

Pequeñas pérdidas de líquido, equivalente a 2% del peso corporal, ya conducen a pérdidas de la resistencia física y al riesgo de agotamiento por el calor ambiente. El mantenimiento en el organismo de una cantidad de agua suficiente es importante porque las células necesitan estar adecuadamente hidratadas para funcionar de manera normal.

La ingesta de agua en cantidades menores de las requeridas pueden llevar a la deshidratación en pocos días; esto puede resultar no solo del beber volúmenes bajos de líquidos, sino que también pueden ser causados por comer menos, ya que los alimentos contienen cantidades importantes de agua. Este déficit de agua debe ser compensado mediante el aumento de la cantidad de líquidos consumidos.



¿Cómo saber que una persona está deshidratada?

Los signos típicos de la deshidratación son la pérdida brusca de peso, la presencia de calambres musculares y la confusión mental, junto con una sensación de intenso cansancio y debilidad muscular. La eliminación de orina concentrada, considerada también un signo útil, depende de la cantidad del riñón para concentrar o diluirla. La función renal está disminuida en los ancianos, lo que hace mucho más difícil que una persona de la tercera edad se recupere, ya sea de la deshidratación o de la sobre hidratación.

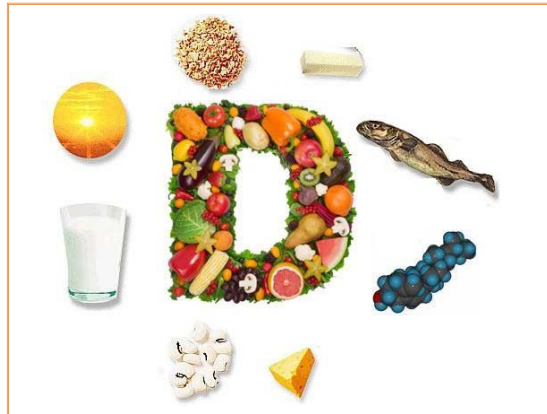
- Pérdida de la movilidad y la autonomía

Las personas de la tercera edad corren el riesgo de sufrir deficiencias de vitamina D por diversas razones, pero primariamente porque se exponen menos al sol y porque el metabolismo de dicha vitamina está deteriorado. Es interesante señalar que, más allá del factor que representa la osteoporosis (y el riesgo de fracturas después de sufrir caídas), existen razones para creer que la vitamina D puede jugar un papel en la prevención de las caídas porque mejoraría la fuerza muscular y la capacidad de reacción.

La vitamina D cumple otras funciones que no están relacionadas con el calcio y el metabolismo óseo; estas funciones adicionales incluyen efectos sobre la inmunidad, la fuerza muscular y la coordinación. Su deficiencia produce debilidad muscular. Existe una correlación directa entre el nivel de vitamina D en el suero y la fuerza de los músculos de las extremidades en las personas de edad avanzada.

Esto es especialmente relevante, porque tanto la masa muscular como la fuerza muscular declinan rápidamente a medida que avanza la edad, con lo que aumenta el riesgo de sufrir caídas. Se ha observado que en los pacientes operados por

fracturas de la cadera, la atrofia de la musculatura aumenta en intensidad en aquellas personas cuyos niveles séricos de vitamina D son más bajos.



- Artritis

La forma más común de artritis es la osteoartritis. Esta enfermedad articular afecta con mayor frecuencia a las rodillas, la columna vertebral y las articulaciones de la mano. Los síntomas principales incluyen el dolor articular y la rigidez. El factor de riesgo más importante para la aparición de la osteoartritis es la edad; esta afección articular es una de las principales causas de incapacidad en la tercera edad. La osteoartritis afecta a cerca del 37% de la población adulta y al 85% de aquellos de más de 80 años.

En la actualidad no hay cura para la osteoartritis. Cuando esta enfermedad afecta a la cadera y la rodilla, una vez que el cartílago ha sido completamente destruido y el dolor se vuelve intolerable, el reemplazo de la articulación afectada es el único tratamiento que se puede efectuar. Antes de llegar a esta situación extrema, sin embargo, los síntomas pueden ser aliviados con tratamientos tales como la administración de analgésicos, el uso de bastones o apoyos para estimular el ejercicio y algunas acciones de tipo nutricional.

