

Alimentación saludable en la tercera edad

PARTE I

Estudios recientes demuestran que muchas personas de la tercera edad no reciben diariamente una alimentación balanceada, adecuada para su edad, y que la dieta de muchos de ellos ni siquiera cubre las cantidades diarias recomendadas de energía.

En este artículo daremos una mirada sobre la forma en que las necesidades de nutrientes difieren cuando se compara a una persona de 60 o más años de edad que todavía está activa, con aquellas de más de 80, que ya son frágiles.

En la mayor parte de los países industrializados, los individuos de más de 60 años de edad forman el segmento de la población que está experimentando la expansión demográfica más rápida. Aunque la perspectiva de vida también ha aumentado drásticamente a los últimos 100 años, este segmento de la población está sometido a numerosos riesgos para su salud derivados de la calidad inadecuada de su alimentación. Evidencia proveniente de diversas fuentes indica que muchos de ellos no reciben las cantidades y tipos de alimentos que son necesarios para satisfacer sus requerimientos básicos de energía y de nutrientes. Hay numerosas razones por las cuales los individuos de la tercera edad podrían no estar recibiendo una alimentación nutritiva y es importante que los profesionales a cargo de los cuidados de su salud estén conscientes de ello.

¿Por qué se produce la nutrición insatisfactoria?

Diversos factores psicológicos, fisiológicos y económicos pueden contribuir a una nutrición de mala calidad en las personas de la tercera edad. Por lo tanto, la posibilidad de asegurar que consuman una alimentación adecuada, necesita un enfoque que considere un amplio

espectro de factores involucrados en ingesta subóptimas de macro y de micronutrientes.

Después de los cincuenta años de edad, el organismo comienza a experimentar una serie de cambios metabólicos y fisiológicos. La velocidad metabólica se vuelve más lenta y durante el transcurso de la vida puede declinar hasta en un 30%. La composición corporal cambia, ya que la masa magra disminuye y la proporción del tejido graso aumenta.

Esto quiere decir que la mayoría de los individuos de mayor edad necesita una cantidad mayor de proteínas en su dieta diaria, con el fin de tratar de mantener su masa magra, más aún porque al envejecer el organismo utiliza y absorbe las proteínas de manera menos eficiente que en la juventud.

Los problemas orales y dentales, así como la pérdida del apetito causada por enfermedades o fármacos, pueden sumarse todos a la génesis del mal estado nutricional.

Si bien hay muchos factores físicos y clínicos que pueden contribuir a producir una nutrición insatisfactoria, los factores sociales y económicos son igualmente importantes. La soledad, la depresión, la angustia causada por preocupaciones monetarias, la falta de destrezas adecuadas para cocinar alimentos, o la aparición en el mercado de alimentos a los que no están acostumbrados, contribuyen en conjunto a una nutrición de menor calidad. Para las personas jubiladas que viven con pensiones bajas, tal vez el problema más crucial es la incapacidad económica de adquirir alimentos de buena calidad nutricional.



La sensibilidad de la tercera edad a las advertencias acerca de los problemas de salud

Existe evidencia que muestra que las personas de la tercera edad son muy sensibles a las advertencias acerca de la salud. En ocasiones, los mensajes acerca de la nutrición enfocados a otros grupos de la población, tales como el problema del sobrepeso en los sujetos jóvenes y los adultos, son tomados muy en serio por los individuos de mayor edad, quienes comienzan a preocuparse en exceso acerca del consumo de alimentos con alta densidad de energía, o comienzan a restringir su consumo en forma innecesaria. Una de las consecuencias desafortunadas de los mensajes acerca del colesterol, por ejemplo, es que muchos individuos se privan de consumir grasas o aceites saludables como los de oliva o canola, los cuales, con su alto contenido de ácido oleico, podrían hacer sus comidas más apetecibles y, al mismo tiempo, mejorar sus niveles de colesterol.



Las conductas relacionadas con la salud están asociadas parcialmente con las creencias acerca de la misma. **Por eso, las campañas de promoción de la salud destinadas a los sectores de mayor edad de la población deberían estar concentradas en aclarar las confusiones que existen en las creencias de este grupo acerca del valor nutritivo de ciertos alimentos;** esto les permitirá efectuar algunos cambios positivos en los estilos de vida y, es de esperar, los seguirán de mejor manera.

El factor económico

Los alimentos cuya proteína es de origen animal generalmente son caros. Muchos jubilados no pueden adquirir ni consumir diariamente alimentos tales como las carnes o el pescado, pero en cambio los huevos y las

legumbres, tales como las lentejas, son fuentes menos caras de proteína de alta calidad. Es sumamente importante diseñar nuevos productos CUYP costo sea accesible a toda la población.



Evaluación de estado nutricional

En la tercera edad, las deficiencias nutricionales no detectadas pueden llevar a una situación similar a la denominada “falla del crecimiento”, que puede desencadenar en el organismo un efecto dominó que disminuye aún más la salud física y psicológica. El estado nutricional es determinado por los requerimientos de nutrientes, los que a su vez son influidos por otros factores, tales como: la actividad física, el estilo de vida, la presencia familiar, la existencia de enfermedades y de redes sociales, así como por limitaciones socio-económicas. Para que tenga sentido, cualquier evaluación del estado nutricional debe tener en cuenta todos estos parámetros.

Grupo de Nutrición y Salud

M.N: 5508