

# OBESIDAD Y SOBREPESO EN LA TERCERA EDAD

## INTRODUCCIÓN

La obesidad constituye una de las principales causas de mortalidad, especialmente porque se asocia al incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Es una enfermedad crónica caracterizada por un cumulo excesivo de grasa en el cuerpo, que con los años tiende a aumentar, sobre todo en personas sedentarias. De esta manera nos encontramos que la edad afecta de manera negativa a la composición corporal, aumentando el porcentaje de grasa de forma notable.

Para que se pueda entender un poco mejor la distribución de la grasa en la edad adulta, vamos a clasificarla en:

- **a. Obesidad abdominal, central o superior (androide).** Este tipo de obesidad suele aparecer en el varón y debido a la forma que adopta el cuerpo, también se conoce como “tipo manzana”. La masa grasa se acumula en la región cervical, tronco y abdomen superior. Esta obesidad se encuentra asociada a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.
- **a. Obesidad glúteo-femoral o periférica (ginoide).** Este tipo de obesidad es más frecuente en las mujeres y debido a la forma que adopta el cuerpo, también es conocida como “tipo pera”. La masa grasa se produce y acumula en las caderas, la región glútea y los muslos. Esta obesidad se asocia a trastornos venosos periféricos (varices).
- **a. Obesidad de distribución homogénea.** No existe un predominio de grasa en ninguna zona del cuerpo, sino que ésta aparece de forma generalizada en el organismo.

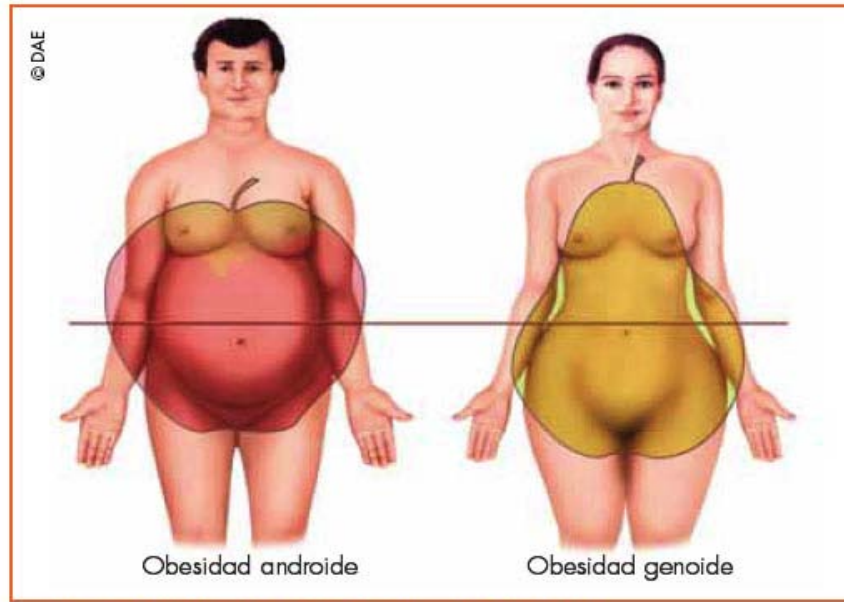


Imagen 1. Ejemplos de obesidad androide y gnoide

### **Enfermedades asociadas a la obesidad**

Como ya se ha mencionado, esta enfermedad a morbilidades que pueden afectar la salud. La lista es muy larga, pero mencionaremos las más comunes

- Enfermedades cardíacas
- Hipertensión arterial
- Accidente cerebro vascular
- Síndrome de apnea del sueño
- Enfermedades hepáticas
- Diabetes
- Gota
- Hiperlipidemias
- Osteoartritis de rodilla
- Posible incremento de algunos tipos de cáncer (mama, colon)
- Mayor riesgo quirúrgico y anestésico.
- Agilidad física reducida y mayor propensión a accidentes.
- Interferencias en el diagnóstico de otras enfermedades.

## TRATAMIENTO

El principal objetivo del tratamiento en la tercera edad, es evitar la ganancia de peso, mejorar la movilidad y la calidad de vida.

Por supuesto que este tratamiento debe ser individualizado y bajo supervisión médica, ya que a diferencia de una población más joven, los tratamientos muy intensivos hipocalóricos y con hiperactividad no deben aplicarse a edades más adultas. También hay que tener en cuenta que la mayoría de los pacientes pueden tener enfermedades que requieran dietas estrictamente controladas, como en el caso de pacientes diabéticos, hipertensos graves, etc.

Una de los peores riesgos de un tratamiento dietético inadecuado a la tercera edad es que se originen situaciones de desnutrición o déficit de diferentes tipos de micronutrientes (vitaminas, minerales, oligoelementos, etc). Por eso hay que tener especial cuidado en que la alimentación sea equilibrada.

Existen ciertas evidencias de cómo las pérdidas de peso moderadas influyen en la prevención o mejora de las enfermedades asociadas. Así, conseguir la pérdida y mantenimiento de peso por debajo del inicial, supondrá la mejoría de las enfermedades asociadas y una disminución de la mortalidad. De hecho, se ha detectado que cuando se pierde entre un 5-15% de peso –con respecto al inicial-, aparecen ventajas importantes desde un punto de vista clínico, como la mejoría de la comorbilidad y una disminución del 25% de la mortalidad.

En el diseño de la dieta, se deben tener en cuenta ciertas recomendaciones en lo que respecta a los diferentes grupos de alimentos:

- **Leche y productos lácteos:** se mantienen las recomendaciones para población general. De esta manera, se puede asegurar que el aporte de calcio cubra los requerimientos, pero se deben seleccionar productos lácteos descremados o bajos en grasa. Se aconseja consumir de 2 a 3 raciones al día.
- **Cereales, legumbres y tubérculos:** Este grupo de alimentos son el aporte principal de carbohidratos complejos y además son fuente de proteínas

de origen vegetal, vitaminas, minerales y fibra. Muchas de las personas a dieta, limitan la ingesta de estos productos por el concepto erróneo de que poseen un alto contenido calórico. Se recomienda el consumo de cereales integrales, ya que las fibras que aportan son una excelente inversión a la dieta y al mejoramiento de la calidad de vida.

- **Frutas y Verduras:** la mayoría de las verduras se pueden consumir sin límite, ya que poseen muy baja densidad calórica.
- **Carnes, pescados y huevos:** Por una parte se debe disminuir la ingesta de carne y derivados ricos en grasa (embutidos, salchichas, etc.) y por otra, se aconseja consumir carnes magras (como pollo, pavo y conejo). El pescado blanco tiene menor cantidad de grasa que el azul. Sin embargo, los pescados azules tampoco se deben eliminar de la dieta ya que son una fuente importante de ácidos grasos omega-3. Se aconseja tomar una ración de proteína en la comida y cena para poder alcanzar las recomendaciones proteicas diarias.
- **Grasas y aceites:** Dada su alta densidad calórica, se debe limitar el consumo de este grupo de alimentos. Se aconseja cocinar con poco aceite y eliminar las salsas, frituras y rebozados. Se suele recomendar un consumo máximo de entre 2-3 cucharadas de aceite al día y que sea preferentemente de oliva o virgen extra crudo.





## Ejercicio físico

El plan de abordaje en el tratamiento de la obesidad debe incluir la actividad física y el ejercicio como medida preventiva y de mantenimiento del peso a largo plazo. En la edad adulta, las actividad se encamina a mejorar el rendimiento cardiovascular y la fuerza muscular e intentar prevenir las lesiones osteomusculares

### BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO

- Favorece la pérdida de peso junto a un programa de alimentación adecuado
- Ayuda a mantener el peso perdido
- Contribuye a la prevención del sobrepeso y la obesidad, tanto en niños como en adultos - Mejora el perfil lipídico, disminuyendo las concentraciones de triglicéridos, cLDL e incrementando las de cHDL
- Mejora la sensibilidad a la insulina, el metabolismo de la glucosa y el control metabólico de las personas con diabetes
- Previene las enfermedades cardiovasculares
- Mantiene la integridad de la densidad ósea
- Mejora el control de la presión arterial en sujetos hipertensos
- Tiene efectos psicológicos positivos: aumenta la autoestima, disminuye la ansiedad y la depresión
- Disminuye el riesgo de enfermedad biliar asintomática
- Disminuye el depósito de grasa abdominal
- Mejora la capacidad respiratoria

Para un adulto mayor con sobrepeso, el sedentarismo no es algo que puedan permitirse. Jugar con los nietos, sacar a pasear al perro, lavar el coche, ordenar la casa, pasear más de 30 minutos, subir escaleras...son todas actividades que van a colaborar a bajar de peso, pero sobretodo a que puedan llevar una vida plena y feliz.

#### RECUERDE

La dieta equilibrada y el ejercicio físico son algunas de las medidas más eficaces para la prevención de la obesidad y la promoción de hábitos saludables.

Grupo de Nutrición y Salud

M.N: 5508