



► 14 Abril, 2015

La alimentación en personas mayores

Tiene una gran importancia distribuir la comida a lo largo del día



ADOLFO CAJAL MARZAL
MÉDICO DE FAMILIA Y
GASTRÓNOMO

Tradicionalmente se considera que los 65 años constituyen el punto que separa la edad adulta de la vejez, simplemente porque es la edad a la que los individuos suelen jubilarse. Sin embargo, este límite no tiene un respaldo biológico, ya que el envejecimiento es un proceso continuo que además varía entre individuos y comienza biológicamente a los 30 años en los humanos. En los países avanzados, el porcentaje de personas mayores de 65 años va en aumento relacionado con la mejora de la calidad de vida y los cuidados de salud.

La alimentación saludable cumple un papel fundamental en este proceso de envejecer.

La persona anciana tiene unas características que hay que tener en cuenta a la hora de alimentarse. En primer lugar, existe mayor vulnerabilidad ante cualquier agresión: por ejemplo, un episodio de deshidratación leve puede provocar daño en el riñón, porque tiene disminuida la cantidad de agua corporal. Existe una pérdida de masa magra (músculo), que es sustituida por grasa. Igualmente hay alteraciones dentales y gástricas que dificultan la alimentación, así como alteración en el olfato y el gusto que pueden producir inapetencia y desnutrición.

Y, además, existe situación de pluripatologías y toma de fármacos que inhiben y alteran la ingesta de algunos alimentos (ejemplo: el omeprazol inhibe la absorción de vitamina B12 y de magnesio).

Existen cambios sicoso-

ciales, con situaciones de depresión o trastornos cognitivos que provocan pérdida del apetito y situación de anorexia y desnutrición.

Se conoce que las dietas abundantes en grasas saturadas aumentan el colesterol y provocan enfermedades cardiovasculares, y se asocian, en algunos casos, a obesidad o diabetes. Sin embargo, a partir de los 80 años, si una persona no ha sufrido ningún evento cardiovascular, la obesidad no aumenta el riesgo cardiovascular; es más peligroso dejar de comer algunos alimentos saludables que aportan vitaminas y minerales indispensables para el ser humano.

El paciente mayor que deja de comer, o que ingiere menos de lo que supone su gasto energético total, evoluciona hacia una espiral vertiginosa de pérdida ponderal, desnutrición proteica y calórica aumentando la morbilidad y su capacidad funcional. Una situación muy típica es la recomendación de comer "sin sal": si a un paciente que tiene la tensión arterial elevada le recomendamos comer sin sal, puede ocurrir que, debido a la inapetencia que produce la baja palatabilidad de los alimentos sin sal, deje de comer otros alimentos que contienen otros minerales como el potasio que mejora la tensión arterial, y le provoquemos una situación de desnutrición y además no baje la tensión. Por tanto, se recomienda "comer con poca sal", pero que los alimentos sean agradables al paladar.

El consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega tres (salmón, sardinas, esturión, atún), y frutos secos como nueces, avellanas, o almendras mejoran el funcionamiento del cerebro y disminuyen los riesgos cardiovasculares. El déficit de vitamina B12, ácido fólico y colina puede favorecer la aparición de trastornos cognitivos, siendo el humilde huevo una fuente rica de estos nutrientes. A veces, a las personas mayores les prohibimos comer un huevo frito con aceite de oliva virgen extra, y es el manjar más saludable, sano y agradable que hay, y si lo acompañamos de trufa del Pirineo, un placer.

Una fuente importante de micronutrientes (vitaminas y minerales) son los vegetales: debemos comer cinco al día distintos, tres frutas, una verdura cocida (nuestra borraja mejora la vista) y una verdura fresca (lechuga, tomate, cebolla).

Para mejorar la respuesta ante las infecciones, debemos consumir yogures y, como fuente de zinc (mineral que mejora las defensas), comer ostras o caracoles. Como recomendación general, comer de todo, porque no existe ningún alimento completo, pero poco.

Tiene importancia la distribución de la comida a lo largo del día: es necesario desayunar bien (20-25% de nuestra ingesta), con cereales (pan con aceite), fruta, lácteos y café o té. A media mañana (10%) un yogur, comer (30-35%) legumbres, pasta, o verdura, y pescado o carne y una fruta. Merienda (10%) y cena (30%) verdura fresca y huevo, al acostarse un yogur o un vaso de leche, porque el contenido en calcio de los lácteos favorece el sueño.

