



Viva sanamente el envejecimiento

Por: Elenith Hincapié Bedoya
Nutricionista Dietista U. de A.

 Elenithhb@colanta.com.co

El envejecimiento es un proceso en donde se experimentan algunos cambios biológicos y psicológicos, así mismo, está sujeto a aspectos socioculturales y económicos, por esto es importante saber que es normal que el organismo cambia durante la vejez y que dichos cambios se ven afectados por los hábitos y cuidados tenidos a lo largo de la vida. Las personas de 60 años o más están en una etapa de la vida en donde pueden disfrutar plenamente de sus hobbies y dedicar más tiempo al desarrollo personal, aprender, divertirse y disfrutar la vida.

Es fundamental que cuando pensemos en el envejecimiento, no lo hagamos como una etapa de enfermedad o decadencia, sino como el periodo para disfrutar la vida fuera de la fuerza laboral activa.

¿Qué cambios pueden darse por el envejecimiento?

Fisiológicos: dificultad en masticación, salivación y deglución; alteraciones de los músculos que pueden limitar movimientos y en las funciones cognitivas; pérdida sensorial como olfato, gusto, oído y tacto; lentitud de la función digestiva que puede ocasionar, por ejemplo, estreñimiento o inflamación. En casos de tratamiento con medicamentos, puede haber un cambio en la sensibilidad a algunas sustancias.

Psicosociales: soledad, depresión, aislamiento y anorexia (que es un trastorno que se caracteriza por un rechazo de los alimentos y un adelgazamiento extremo). También es una etapa más vulnerable a condiciones de pobreza, limitación de recursos e inadecuados hábitos alimentarios.

¿Cuáles son los problemas médicos más comunes en las personas de edad avanzada?

Movilidad: la mayoría de las personas mayores requieren ayudas para movilización como: bastón, silla de ruedas o caminadora. Esto es debido a que suele presentarse desgaste y alteraciones en las articulaciones y huesos como la osteoporosis o artritis, entre otras.

Para mitigar estos cambios, es fundamental la práctica de actividad física a lo largo de la vida para mantener las articulaciones y músculos sanos y activos durante la vejez. De igual manera, consumir lácteos, carnes, pescados y huevos ayudan a conservar los músculos y los lácteos a mantener la salud ósea por su contenido de calcio.



Mental: se pueden evidenciar problemas neurológicos degenerativos, falta de concentración, pérdida de la memoria, Alzheimer (pérdida de la memoria progresiva y no curativa).

Numerosos estudios científicos han demostrado que juegos de retos mentales, actividad física y leer, ayudan a evitar deterioro de las capacidades cognitivas en estadios tempranos, sin embargo, hay factores genéticos que pueden prevaler en el desarrollo de alteraciones

Corazón: pueden presentarse enfermedades cardiovasculares como consecuencia de hábitos alimentarios inadecuados durante los años previos o debido a factores genéticos. Para prevenir y/o tratar las enfermedades cardiovasculares, la actividad física es vital, además de contar con controles médicos frecuentes para la intervención oportuna.

Trastornos intestinales: pueden presentarse episodios de estreñimiento con mayor frecuencia debido a un bajo consumo de fibra, la cual se encuentra en alimentos como las frutas enteras y las verduras frescas. Así mismo, se requiere consumo frecuente de agua para evitar deshidratación y estreñimiento.

Ojos: las cataratas (que se conoce como una tela blanca que inicia a recubrir el ojo y vuelve la visión opaca) son comunes en esta edad. El glaucoma (es una enfermedad del ojo que disminuye la visión a lo largo del tiempo, incluso puede levantarse

cualquier día y dejar de ver por completo), disminución en la visión de lejos y de cerca. Visitar regularmente al optómetra y oftalmólogo es fundamental durante la vejez.

Hipertensión arterial: es un síndrome que se caracteriza por presentar síntomas como dolor de cabeza, mareo, náuseas, entre otros, los cuales hacen que se aumente la presión arterial. Realizar actividad física y consumir una dieta saludable ayuda con el control de la hipertensión, además de visitar al médico frecuentemente para un tratamiento adecuado.

Diabetes: enfermedad crónica (larga duración) e irreversible que se caracteriza por el aumento del azúcar en la sangre. Similar a la hipertensión, puede mejorar su tratamiento con alimentación saludable y actividad física. La orientación de profesionales de la salud es fundamental para el tratamiento apropiado de la diabetes y la reducción de riesgos de complicaciones asociadas.

¿Cuál es la importancia del consumo de lácteos en la vejez?

La leche y los productos lácteos son alimentos que aportan en gran cantidad el calcio, mineral que ayuda a mantener la salud ósea al evitar la desmineralización ósea. Durante los primeros años de vida, los huesos constituyen una reserva de calcio, pero si no se consumen alimentos ricos en calcio, como los lácteos durante un

período largo, los huesos pierden dicha reserva y puede causar osteoporosis.

¿En qué alimentos encontramos el calcio?

Yogur, queso, leche entera, leche descremada, leche semidescremada deslactosada y con fibra, cuajada, quesito, queso, kumis y avena.

¿La leche deslactosada y descremada tienen calcio?

Sí, tanto la leche descremada como deslactosada contienen calcio, la diferencia entre estas leches se explica a continuación:

Leche deslactosada: es un lácteo que en su composición está libre de lactosa (azúcar presente en la leche). Se recomienda para personas intolerantes a esta.

Leche descremada: es un lácteo que en su composición está libre de la crema o grasa que contiene la leche entera.

¿Cuál es la importancia del consumo de agua en la vejez?

Uno de los cambios que ocurren durante el envejecimiento es la dismi-





nación de sentir sed, esto hace que las personas de 60 años o más no tomen suficiente agua y sean susceptibles a la deshidratación que altera el funcionamiento del cuerpo. Para una persona mayor de 60 años sin patologías o enfermedades, se recomienda el consumo alrededor de 30 ml/kg de agua/líquidos por día (7 a 8 vasos de agua al día).

Se recomienda tomar agua para la ingesta de medicamentos, a no ser que un profesional de la salud recomiende tomarlos con una bebida en particular para garantizar la efectividad del mismo.

¿Qué hacer para mejorar el apetito durante el envejecimiento?

Siempre consulte con un profesional de la salud para descartar que la falta de apetito sea síntoma de alguna enfermedad y para que se recomienden los alimentos saludables.

En casa, podemos ofrecer comidas en porciones pequeñas, repartirlas en 5 o 6 tiempos de comida. De esta manera logramos que la persona coma suficiente cantidad de nutrientes

necesarios durante el día y prevenga la desnutrición. Adicionalmente, se debe evaluar la consistencia de los alimentos y el reto de masticación que implique. Recordemos que a través de los años se pueden perder piezas dentales y/o músculos para la masticación. Incluir especias, colores variados, presentaciones diferentes y alimentos preferidos (saludables), ayuda a mejorar la experiencia sensorial de la alimentación.

¿Qué tipo de actividad física pueden realizar?

Es recomendado realizar actividades de bajo impacto para las articulaciones como actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Participar en actividades físicas en grupo, ayuda a fortalecer la red de apoyo para prevenir la soledad y depresión.

Recomendaciones

- 1 Consume frutas enteras y verduras frescas de 3 a 4 porciones al día durante toda la semana.
- 2 Consume leche y derivados lácteos bajos en grasa, lo que le contribuirá a un buen aporte de vitaminas y minerales, en especial el calcio, fundamental para esta etapa.
- 3 Incluye leguminosas en los platos (frijoles, lentejas, garbanzos y arveja), debido a que estas aportan fibra, algunas vitaminas y minerales. No es estrictamente necesario consumirlas todos los días.
- 4 Consume alimentos como la trucha, nueces, maní, almendras, debido que estos aportan grasas buenas para la salud cardiovascular.
- 5 Aumenta el consumo diario de carnes magras rojas y blancas como carne de cerdo, res, pollo, esto beneficiará el aporte de hierro, zinc y otros micronutrientes esenciales para la prevención de patologías que alteren el estado nutricional y de salud.
- 6 Disminuye o limita el consumo de derivados cárnicos como: salchichas, salchichón, chorizo, mortadela, entre otros, debido a que estos tienen un alto contenido de sal que pueden aumentar el riesgo de adquirir hipertensión arterial y enfermedades cardíacas.
- 7 Consuma agua a diario. Esta le ayudará a mantenerse hidratado y favorecerá la digestión.
- 8 Incluye diariamente momentos para la práctica de actividad física (caminar, trotar, ejercicios aeróbicos, entre otros) debido a que mejoran el estado de salud y previenen las enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad.

1. Arbonés, G, Carbajal, A, Gonzalvo, B. (et. al). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores, grupo de trabajo salud pública de la Sociedad Española de Nutrición SEN. (2003). Nutrición Hospitalaria, 18 (3), 109-137. Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/3382.pdf>

2. Arroyo P & Gutiérrez-Robledo L. M. (2016). Adulto mayor. Gac. Med. Mex., 152 (Suppl. 1), 40-4

3. Farré R, Rosaura. La leche y lo productos lácteos, fuentes dietéticas de calcio. (2015). Nutrición Hospitalaria, 31 (Suppl 2), 1-9. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8676.pdf>

4. Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Promoción social, envejecimiento y vejez. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/promocionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

