

información
para decisores

Mantenerse en forma para la vida: necesidades nutricionales de los adultos mayores

Elementos para la toma de decisiones

Una fuente autorizada de
información sobre la buena
nutrición y la actividad física
recomendadas para los
adultos mayores





“Esta útil y oportuna obra llena un vacío muchas veces sentido ... Aquí se discuten ideas, conceptos y tendencias de apasionante actualidad”.

—Archivos Latinoamericanos de Nutrición

Las recomendaciones específicas sobre la ingesta de nutrientes, las pautas nutricionales basadas en la alimentación, y el ejercicio y la actividad física también deben interesar a una audiencia más amplia, así como a los lectores en general.

antenerse en forma para la vida: necesidades nutricionales de los adultos mayores se basa en una consulta de expertos que analizaron las pruebas científicas que relacionan el régimen de la alimentación y el ejercicio con el estado nutricional, la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud de los adultos mayores. Se discuten los aspectos epidemiológicos y sociales del envejecimiento, los cambios funcionales y de salud que se experimentan con el envejecimiento, la repercusión de la actividad física, la evaluación del estado nutricional de los adultos mayores y las pautas nutricionales para un envejecimiento saludable.

Esta publicación es de mucha utilidad para nutricionistas, médicos generales, gerontólogos, enfermeros, formuladores de políticas de salud, trabajadores sociales y escuelas de medicina y de salud pública.

Todos los temas incluidos en esta publicación son tratados en detalle en el libro de la OPS *Mantenerse en forma para la vida: necesidades nutricionales de los adultos mayores* y en el informe conjunto de la OPS y del Instituto Merck de Envejecimiento y Salud, *El estado de envejecimiento y salud en América Latina y el Caribe*.

La población mundial de adultos mayores está creciendo rápidamente, pero el impacto más notorio de este cambio se notará en los países en vías de desarrollo. La población de más de 60 años ha crecido significativamente en todo el mundo durante los últimos años, pero en América Latina y el Caribe los indicadores demográficos revelan que el envejecimiento está ocurriendo a una velocidad sin precedente alguno.

Hacia 2025 se espera que el número de personas mayores en todo el mundo superará los 1200 millones con casi 840 millones en los países de ingreso bajo. Dentro de los próximos 25 años, Europa seguirá siendo la región más vieja del mundo, pero la transición demográfica que países de América Latina y el Caribe están completando indica que dentro de 20 años la esperanza de vida en estos países llegará a ser tan alta como la los países europeos.

RESPUESTA GUBERNAMENTAL AL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL

La mayoría de los países de bajo ingreso y densamente poblados recién comienzan a reconocer las consecuencias socioeconómicas a largo plazo del envejecimiento de sus poblaciones. Actualmente se estudian los factores que afectan la atención y la calidad de vida de las personas mayores, como la repercusión del debilitamiento de los sistemas tradicionales de solidaridad familiar, la ausencia de planes de protección social y la migración de los jóvenes del campo a la ciudad. Como respuesta, los gobiernos buscan crear políticas y estrategias nacionales para encarar múltiples retos —sociales, económicos y sanitarios— relacionados con la edad que surgen en la sociedad. El envejecimiento comienza a ser percibido como un importante asunto de desarrollo.

Argentina, Brasil, Chile, Paraguay, Uruguay y México concentran dos tercios de la población adulta mayor en la región. En Uruguay, el país más envejecido del hemisferio (más del 17% de la población supera los 60 años de edad), la cantidad de adultos mayores igualará a la de niños en dos décadas.

IDENTIFICACIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SALUD PÚBLICA

El proceso de evaluación de las principales causas de morbilidad y mortalidad y sus aportes alimentarios en la población mayor debe comenzar con la identificación de problemas de salud pública pertinentes a los adultos mayores y la determinación de los factores alimentarios y no alimentarios que influyen en su incidencia.

Se considera que a medida que los ámbitos urbanos evolucionan, se puede anticipar que las relaciones alimentos-salud también variarán y será necesario reformular en forma progresiva las recomendaciones nutricionales basadas en la alimentación.

EL ESTADO DE SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES

Con el aumento de la esperanza de vida, las principales causas de morbilidad se han desplazado en forma extraordinaria de las enfermedades infecciosas a las no transmisibles y de las personas jóvenes a las mayores.

En lo que respecta al futuro previsible, los países de ingreso bajo continuarán encarando el doble desafío de enfrentar tasas altas de morbilidad y discapacidad por enfermedades infecciosas y tasas altas por enfermedades crónicas emergentes, características de las sociedades que envejecen.

Se calcula que la esperanza de vida en todo el mundo alcanzará los 73 años en 2020.

CAUSAS DEL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL

El promedio de la esperanza de vida al nacer en los países de ingreso bajo se elevó de alrededor de 45 años a principios de 1950 a 64 años en 1990.

A medida que la gente vive más tiempo, el peso relativo de los principales grupos dependientes de la sociedad —los niños y las personas mayores— se traslada a las personas mayores. Por ejemplo, hacia el 2025 habrá alrededor de 32 personas mayores en el Asia por cada 100 personas en edad laboral. Una razón de dependencia tan elevada requiere respuestas de políticas para mejorar la salud de las personas mayores y, por ende, incrementar su capacidad para contribuir durante más tiempo a la sociedad en general. Ello implica que los adultos

Recomendaciones para desarrollar una política de envejecimiento activo

- Promover, facilitar, educar, difundir y crear ámbitos propicios para el desarrollo de la actividad física.
- Motivar a la población a consumir alimentos ricos en nutrientes, como pescado, carnes magras, hígado, huevos y productos de soja.
- Alentar a la industria alimentaria y a las cadenas de comidas rápidas para que produzcan comidas listas con bajo contenido de grasa animal.
- Desarrollar campañas de salud pública que promuevan la importancia del valor de la buena nutrición para desarrollar y mantener una buena salud física y mental.
- Remarcar la importancia de la ingesta de agua para mantenerse hidratado, especialmente en climas cálidos.
- Remarcar los beneficios de la actividad física y sus repercusiones en la población, especialmente en los adultos mayores, cuya movilidad e independencia al mantenerse sanos les permite participar y contribuir como miembros activos de la sociedad.

Pautas de la OMS para una política sobre envejecimiento activo

En la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (Madrid, 2002), la OMS presentó sus pautas para una política sobre envejecimiento activo, que se concentran en las siguientes áreas:

- Prevenir y reducir la carga de discapacidad, enfermedad crónica y muerte prematura.
- Disminuir los factores de riesgo relacionados con las enfermedades no transmisibles y el deterioro funcional a medida que los individuos envejecen, mientras se aumentan los factores que protegen la salud.
- Sancionar políticas y estrategias que proporcionen una atención continua a las personas con enfermedad crónica o discapacidad.
- Brindar capacitación y educación a los cuidadores formales e informales.
- Garantizar la protección, la seguridad y la dignidad de las personas que envejecen.
- Capacitar a las personas para que, a medida que envejecen, sigan contribuyendo al desarrollo económico, la actividad en los sectores formales e informales, sus comunidades y familias.

mayores en particular, y el resto de la población en general, deben asumir mayor responsabilidad por su salud y adoptar modos de vida que la promuevan, como alimentación saludable y ejercicio adecuado. En síntesis, deben adoptar el concepto de envejecimiento saludable.

MALNUTRICIÓN Y SALUD ALIMENTARIA

La malnutrición en los países de bajo ingreso está altamente relacionada con la seguridad alimentaria doméstica —capacidad para producir o comprar alimentos adecuados y de buena calidad que satisfagan las necesidades alimentarias de todos los miembros del hogar.

Entre las personas mayores, la malnutrición se puede presentar en los grupos económicamente desfavorecidos incluso dentro de las sociedades privilegiadas, y en bolsones de pobreza o aislamiento social.

Las personas mayores son vulnerables a la malnutrición proteinoenergética (MPE), uno de los principales problemas de salud pública en la mayoría de países de ingreso bajo, con poblaciones predominantemente rurales.

Principales causas de desnutrición en las personas mayores

- Bajo poder adquisitivo y disponibilidad escasa de alimentos.
- Falta de interés o de conocimiento que perjudican la ingesta.
- Malabsorción o mayores requerimientos de nutrientes.
- Hábitos o creencias tradicionales de los ancianos o sus cuidadores.

VARIABLES COMUNITARIAS A CONSIDERAR

- Evaluar y comprender —como parte de las estrategias para mejorar la salud de los adultos mayores— los factores culturales, sociales y económicos que influyen en el estado nutricional y de salud de las personas mayores en una comunidad dada.
- Crear campañas y programas educativos apropiados.
- Analizar los recursos comunitarios que pueden servir para diseñar estos programas y campañas, desarrollando métodos de proyección.
- Considerar los niveles de alfabetización, las condiciones de vida, la disponibilidad de recursos alimentarios adecuados y seguros, las

Los expertos sospechan que las enfermedades nutricionales y metabólicas de los adultos mayores, muchos de los cuales viven en condiciones de pobreza, representan una de las principales amenazas.

instalaciones para cocinar y las opciones de transporte de las personas mayores al diseñar estas estrategias, las cuales deben apuntar a modificar conductas.

- Investigar si existen entidades u organizaciones comunitarias dedicadas a la nutrición y actividades relacionadas, y evaluar si su capacidad permite a los expertos en promoción de la salud maximizar la repercusión de los programas, y al mismo tiempo, evitar la duplicación de esfuerzos.

RECOMENDACIONES CLAVE BASADAS EN LA NUTRICIÓN

- Considerar que las recomendaciones deben estar basadas en el régimen de alimentación específica para cada país y cocina.
- Entender que las necesidades nutricionales de una población que envejece exigen atención especial.
- Promover el equilibrio energético de las personas mayores a través de la evaluación de su estado nutricional y la recomendación de alimentos específicos que contribuyan a restituir el gasto energético propio del envejecimiento.
- Promover el consumo de alimentos ricos en nutrientes y otros componentes bioactivos que ayudan y protegen contra los princi-

Principales problemas de salud de los adultos mayores relacionados con la nutrición

- | | |
|---|---|
| • Desnutrición proteinoenergética. | • Artritis. |
| • Disfunción inmunitaria. | • Osteopenia y fracturas. |
| • Enfermedades cardiovasculares. | • Enfermedades neoplásicas. |
| • Síndromes de resistencia a la insulina. | • Deterioro cognitivo. |
| • Insuficiencia renal. | • Alteración del estado de ánimo y depresión. |
| | • Deterioro visual. |

pales trastornos relacionados con la edad, como el deterioro cognitivo y la inmunodependencia.

- Promover la importancia e influencia de la buena nutrición como medio para mantener la movilidad, la independencia, la función cognitiva, el estado psicológico y las relaciones y redes sociales en la vejez.

Nutrientes y sus buenas fuentes en los alimentos cuya deficiencia representa un riesgo para los adultos mayores

Calcio	Leche y productos lácteos, productos de soja fortificados con calcio, salmón con espinas, almendras, legumbres, brócoli, pasta de sésamo.
Zinc	Carne roja magra, hígado, huevos, mariscos, cerdo, nueces secas, legumbres, granos enteros, germen de trigo, levadura de cerveza.
Magnesio	Granos enteros, mariscos, porotos de soja, nueces secas, banana, aguacate, legumbres, salmón/atún, carne, yogur, semilla.
Vitamina B6	Común en alimentos como carnes, hígado, yema de huevo, cereales de grano entero, legumbres, levadura.
Folato	Verduras de hojas frescas, brócoli, naranjas, aguacate, levadura, hígado, legumbres, cereales de grano entero, nueces.
Vitamina D	Sardinas, arenque, salmón, aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, manteca, queso.

Fuente: adaptado de Horwath CC. Dietary intake studies in elderly people. En: Bourne GH, ed. Impact of nutrition on health and disease. *World Review of Nutrition and Dietetics* 1989;59:1-70.

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se define operacionalmente como todos los movimientos de la vida cotidiana, como trabajo, actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas. Para las personas mayores, los beneficios de la actividad física regular pueden ser muy pertinentes para evitar, reducir al mínimo o revertir muchos problemas físicos, psicológicos y sociales que acompañan el proceso de envejecimiento.

Ningún otro grupo puede beneficiarse más con el ejercicio regular que las personas mayores. El ejercicio aeróbico es una de las recomendaciones importantes para prevenir y tratar muchas enfermedades cró-

nicas relacionadas de manera característica con la vejez. Más aún, la investigación indica que el entrenamiento de la fuerza es necesario para detener o revertir la sarcopenia y aumentar la densidad ósea. El aumento de la fuerza y la masa muscular es una estrategia realista para mantener el estado funcional y la independencia de los adultos mayores.

DIRECTRICES DE HEIDELBERG PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE LOS ADULTOS MAYORES*

1. Promover y facilitar el aumento de la actividad física

Es necesario fomentar un mayor reconocimiento de la importancia de la actividad física regular entre quienes formulan políticas en todos los niveles de gestión: internacional, nacional, regional y local.

2. Educar, difundir y crear ámbitos propicios

Es necesario involucrar a una amplia variedad de sectores en la difusión de la información sobre envejecimiento saludable y en apoyo de ámbitos propicios para la promoción de la actividad física:

- Apoyo familiar.
- Grupos de apoyo de pares (consejos nacionales sobre envejecimiento).
- Proveedores de servicios comunitarios y sociales.
- Medios de comunicación.
- Organizaciones no gubernamentales.
- Grupos de autoayuda.
- Proveedores de atención de salud:
 - Equipos de atención primaria.
 - Hospitales.
 - Instituciones geriátricas.
 - Aseguradores de salud.
 - Universidades.
 - Instituciones de educación para adultos.
 - Establecimiento de residencias.
 - Organizaciones del sector público y privado (por ejemplo, lugares de trabajo).
 - Clubes deportivos y sociales.

* Estas directrices fueron preparadas por un comité científico, presentadas a los participantes del Cuarto Congreso Internacional en Pro del Envejecimiento Sano, la Actividad y los Deportes (Heidelberg, Alemania, 1996) y finalizadas por la Organización Mundial de la Salud.

3. Implantar la actividad física

Es necesario crear estrategias que impulsen un incremento de la actividad física en todos los segmentos de la población. Este tipo de política pública saludable solo puede lograrse actuando sobre:

Apoyo familiar

- No es necesario disponer de instalaciones o equipos costosos.
- La actividad física puede ser eficaz en ámbitos con espacio y recursos limitados (por ejemplo, el hogar).
- El lugar de trabajo puede ser un sitio apropiado para ofrecer programas de actividad física.

Temas de seguridad

- Puede ser conveniente que algunos individuos reciban asesoramiento médico antes de comenzar un programa de actividades.
- Se recomienda el entrenamiento apropiado en todos los niveles (participantes, entrenadores, planificadores de programas y evaluadores).
- Los ámbitos seguros son importantes (iluminación adecuada, rampas).
- Es importante reducir los obstáculos ambientales.

Factores motivadores

- La actividad física puede ser divertida.
- Promueve el compañerismo.
- Ayuda al obtener mayor control sobre la vida propia.
- La actividad física es útil para toda la vida.
- Ayuda a mejorar el estado de salud y bienestar.

Beneficios generales de la actividad física

- Aumenta el bienestar general.
- Mejora la salud física y psicológica general.
- Ayuda a conservar una vida independiente.
- Reduce el riesgo de sufrir ciertas enfermedades no transmisibles.
- Ayuda a controlar trastornos específicos (por ejemplo, estrés, obesidad) y enfermedades (por ejemplo, diabetes, osteoporosis).
- Ayuda a reducir al mínimo las consecuencias de ciertas discapacidades y a manejar ciertos trastornos dolorosos.
- Puede ayudar a cambiar la perspectiva estereotipada de la vejez.

Beneficios para la sociedad

Genera menores costos sociales y de salud

La inactividad física y la vida sedentaria contribuyen a disminuir la independencia y adelantar el comienzo de muchas enfermedades cró-

nicas. Los modos de vida físicamente activos pueden ayudar a retrasar el inicio del deterioro físico y la enfermedad y, de esta manera, reducir significativamente los costos de atención social y de salud.

Mejora de la productividad de los adultos mayores

Las personas mayores tienen mucho que aportar a la sociedad. Los modos de vida físicamente activos ayudarán a los adultos mayores a mantener independencia funcional y a optimizar el grado de participación activa en la sociedad.

Promueve una imagen positiva y activa de las personas mayores

Lo más probable es que una sociedad que promueve un modo de vida físicamente activo para los adultos mayores coseche los beneficios de las ricas experiencias y la sabiduría de estos individuos en la comunidad.

Beneficios sociales inmediatos

Empoderamiento de los adultos mayores

La participación en la actividad física apropiada puede contribuir a reducir la tendencia de los adultos mayores a adoptar el sedentarismo, reduciendo a su vez el riesgo de que este grupo pierda independencia y autosuficiencia en su vida diaria.

Mejor integración social

Los programas de actividad física, en especial cuando se realizan en ámbitos sociales pequeños, estimulan las interacciones sociales e interculturales de muchos adultos mayores.

Beneficios sociales a largo plazo

- Mejor integración a la sociedad y más posibilidades de contribuir activamente al medio social.
- Formación de nuevas amistades y posibilidad de redes sociales más amplias.
- Mantenimiento de la función y adquisición de nuevas funciones.
- Fomento de ambientes estimulantes para mantener un rol activo en la sociedad.
- Mejor actividad intergeneracional —en muchas sociedades, la actividad física se comparte, lo que brinda oportunidades para el contacto entre las generaciones, y, así, disminuye las percepciones estereotipadas sobre el envejecimiento y las personas mayores.

MANTENERSE EN FORMA PARA LA VIDA

Contenido

Abreviaturas y siglas

Prólogo a la edición en español

Prefacio

Resumen de las recomendaciones

Aspectos epidemiológicos y sociales del envejecimiento

Salud y cambios funcionales con el envejecimiento

Influencia de la actividad física

Evaluación del estado nutricional de los adultos mayores

Recomendaciones nutricionales para el envejecimiento saludable

Referencias

Anexo 1. Envejecimiento y salud. Informe de la Secretaría de la OMS

Anexo 2. Lista de participantes. Reunión de Consulta de la Organización Mundial de la Salud y la Universidad Tufts sobre Recomendaciones Nutricionales para los Adultos Mayores

Anexo 3. Recomendaciones nutricionales basadas en la alimentación para los adultos mayores: envejecimiento saludable y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

Anexo 4. Directrices de Heidelberg para promover la actividad física entre los adultos mayores



**Organización
Panamericana
de la Salud**



*Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud*

Para saber más sobre los productos
de información de la OPS visítenos en:

publications.paho.org

525 Twenty-third Street, NW
Washington, DC 20037, USA

www.paho.org