

# Nutrición para un envejecimiento saludable

Dra. Xinia M. Ramírez Ulate

HNGGDRBC

ALMA 2004

San José, Costa Rica

# Envejecimiento exitoso

Activo

Saludable

Funcional

**Havighurst RJ: Successful aging. Gerontologist 1961**

**Rowe JW. Kahn RL: Human aging: usual and successful. Science 1987**

# Envejecimiento exitoso (una construcción global)

## Dimensión Psicológica

- Propósito en vida (creer que la vida continua teniendo sentido)
- Auto aceptación
- Ausencia de una preocupación con enfermedad y muerte
- Ausencia de angustia mental severa
- Misim crecimiento personal

## Autonomía Funcional Dimensiones Fisiológicas/Cognitivo

*No puede ser medida directamente;  
pero será después medida por estos  
indicadores*

- Habilidad para alcanzar las actividades de autocuidado para vivir independientemente
- Capacidad cognitiva suficiente para apoyar un sentido coherente de relaciones auto e interpersonal
- Capacidades físicas suficiente para alcanzar metas personal
- Ausencia de dolor discapacitando

## Dimensión social

- Desarrollo continuo de roles sociales significativos
- Alcanzar activamente de actividad social generativa
- Participación en una comunidad espiritual
- Sentido de conexión con otros
- Voluntariado
- Actividades de ocio

## Estudios de envejecimiento exitoso

	edad	participantes
<b>Alameda</b>	65 a	483
<b>Manitoba</b>	65 a	3573
<b>MaCArthur</b>	70-79a	1040
<b>New Mexico</b>	69 a	396
<b>Toulouse</b>	55	394

La nutrición sigue apareciendo como uno de los principales determinantes para el envejecimiento exitoso.

**Cuáles son las necesidades nutricionales óptimas del anciano ?**

**Cuáles son las estrategias para estimular envejecimiento exitoso para la mayoría de las personas ?**

Nicolas et al, Successful Aging and Nutrition, Nutrition Reviews 2001

# Sarcopenia

- ↓ tejido magro: músculo esquelético
- ↑ riesgo de padecer Sarcopenia



# Sarcopenia

- Se asocia con impedimento en destrezas funcionales, aumento de discapacidad física y el riesgo de caídas.
- Hasta 50 % en mayores de 80 años
  - » Baumgathner, Am J. Of Epidemiol 1998
- Justifica insistir en ingesta proteica recomendada de 1.2 g Kg. día.
  - » Blumberg J. Nutritional needs of senior, JAM Coll Nutr, 2997

# Deterioro cognitivo

- Deficiencias de varias vitaminas están asociadas con impedimentos neurologico o del comportamiento ( tiamina, niacina, Vit B 6, acido fólico, vit B12, vit E ).Sin embargo las deficiencias vitamínicas son infrecuentes.
- La deficiencia vitamínica moderada o subclinica tiene impacto en la patogénesis de deterioro neurocognitivo





# Vitaminas del complejo B

- Acido fólico, Vit B<sub>12</sub>, Vit B<sub>6</sub>
- Hiperhomocisteinemia como factor de riesgo para pérdida de función cognitiva.
  - Lowering blood homocysteine with folic acid based supplements: meta-analysis of randomised trials. BMJ, 1998
- No se demostró asociación entre los niveles de salud mental y status de Vit B<sub>12</sub> y folatos
  - J. Nutr Health Aging 2002; 6 ( 1 )

# Antioxidantes

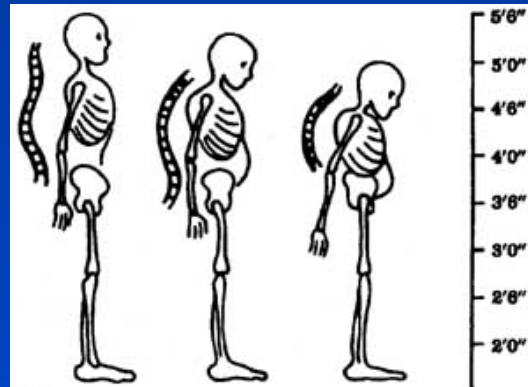
- Existe evidencia de asociación inversa entre alta ingesta de antioxidantes ( Vit E, Beta caroteno, y Vit C) y la enfermedad de Alzheimer y deterioro cognitivo.
  - LaunerLJ. Antioxidants and cognitive funtion a review of clinical and epidemiologic studies. J. Neural Transm 1998
- El potencial preventivo de antioxidantes y la relación con hábitos nutricionales necesita investigaciones adicionales.
- **Nicolas et al, Successful Aging and Nutrition, Nutrition Reviews 2001**

# Glucosa

- Aspectos de la función cognitiva están comprometidos en ancianos con DM tipo 2
  - Korol D. Glucose, memory and aging. AM J Clin Nutr 1998

# Calcio

- Alcanzar requerimientos de 1200 mg día



# Intervenciones para geriatría preventiva y envejecimiento exitoso

- Dieta baja en grasa
- Baja en energía
- Con alto contenido en frutas y vegetales

» Holloszy JO. The biology of aging, Mayo Clin Proc.  
2000



- Es necesario una documentación más completa sobre las relaciones entre la alimentación y la salud a lo largo de la vida, que trascienda los trastornos por deficiencias.

» Universidad Tufts, OPS, 2004



# EJERCICIO elemento fundamental del envejecimiento exitoso



# **El envejecimiento activo es el resultado de las siguientes acciones:**

- 1. Mantenimiento de las capacidades funcionales:**
  - físicas**
  - cerebrales**
  - afectivas**
  - sociales**
- 2. Buen estado de nutrición**
- 3. Proyecto de vida con motivaciones**
- 4. Evitar la carencia de actividades**
- 5. Emplear los instrumentos apropiados que permitan compensar la discapacidad**

**Rowel JW, Khan RL: Successful aging. Gerontologist 1997**

# Conclusiones respecto al tema envejecimiento exitoso

- La definición de envejecimiento exitoso es compleja.
- Debe constituirse en un modelo ideal para envejecer
- Involucra mucho más que nutrición
- El estudio de las personas que envejecen con éxito permitirá las conductas para conducir a la mejoría del estado de salud de las futuras generaciones de adultos mayores.