

## Parte I: Nutrición y Dietética en la Ancianidad

### Tema 3. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRITIVO EN ANCIANOS

*Introducción. Valoración de la ingesta dietética. Evaluación antropométrica. Valoración bioquímica e inmunológica. Exploración física. Test de screening nutricional (MNA®). Valoración del comportamiento alimentario.*

Este tema está estrechamente relacionado con los anteriores y también con el siguiente. El objetivo de este tema se centra en el estudio de los principales componentes en la valoración del estado nutricional de las personas de edad: estudio de la ingesta dietética, de las características antropométricas y de composición corporal, estudio bioquímico e inmunológico, exploración física, cuestionarios estructurados de valoración del riesgo nutricional (tests de *screening* nutricional). Además, se describe la valoración del comportamiento alimentario en personas de edad.

Aunque en la práctica la mayoría de las herramientas utilizadas en la valoración nutricional de ancianos son simples, su interpretación está cargada de dificultad ya que, por lo general, los métodos de valoración nutricional existentes no distinguen entre adultos jóvenes y personas ancianas. El envejecimiento modifica muchos de los parámetros bioquímicos, hematológicos y antropométricos del individuo, por lo que su interpretación utilizando como referencia los datos obtenidos en estudios con adultos jóvenes, resulta complejo.

La gran heterogeneidad de esta población y sus frecuentes limitaciones físicas y/o cognitivas impide que, en la **valoración de la ingesta dietética**, haya una encuesta nutricional modelo, aunque el recuerdo de 24 horas sigue considerándose en muchos casos el de elección, por su aplicabilidad a grandes muestras y su bajo sesgo por entrevistador y entrevistado. A parte del estudio de la ingesta de energía y nutrientes, el conocimiento de otros aspectos de los

hábitos alimentarios del anciano recogidos mediante cuestionarios específicos (dieta que sigue, número de comidas realizada al día, alimentos rechazados) puede ayudar a identificar ancianos malnutridos o en riesgo de malnutrición.

Las **determinaciones bioquímicas e inmunológicas** a utilizar dependen, entre otros factores, del tipo y grado de malnutrición que se sospeche. En personas de edad, muy proclives, especialmente aquellos institucionalizados y hospitalizados, a sufrir malnutriciones proteico-energéticas son especialmente útiles las determinaciones de: proteínas séricas (medición indirecta de la masa proteica corporal), colesterol sérico y hemoglobina, creatinina y 3-metilhistidina urinarias (para determinar la masa muscular), y parámetros inmunológicos como el recuento linfocitario (para evaluar la capacidad de respuesta inmunitaria).

El **estudio antropométrico** y de la composición corporal se considera también un aspecto importante para valorar el estado nutricional de individuos y colectividades pues permite cuantificar las reservas corporales del organismo y, de esta forma, detectar y corregir problemas nutricionales. Así mismo, las medidas antropométricas y de composición corporal, además de servir de pronóstico de ciertas enfermedades crónicas, proporcionan una información valiosa sobre la edad fisiológica en personas sanas y sobre los factores de riesgo para distintos procesos patológicos como la diabetes o la aterosclerosis. Aunque existen numerosos métodos para estimar la composición corporal, el enfoque antropométrico continúa siendo la alternativa más frecuentemente elegida, tanto en el ámbito clínico como en las investigaciones epidemiológicas.

En este tema también se trata la **exploración física** y se describen los principales signos o síntomas clínicos que pueden ser reflejo de una posible deficiencia nutricional: aspecto general, piel, pelo, uñas, ojos, boca, cuello, abdomen, extremidades y aspectos neurológicos. Además, en este apartado se

considera la valoración de otros aspectos, como el estado de la dentadura (propia o postiza) y la capacidad de deglución de sólidos y líquidos.

Y para terminar con los componentes de la valoración del estado nutricional se describen los **test de *screening* nutricional** que son cuestionarios mixtos que engloban distintos aspectos relacionados con el estado nutricional y que se utilizan principalmente para evaluar el riesgo de un individuo de forma relativamente sencilla y rápida. En este sentido, el ***Mini Nutritional Assessment*** (MNA®) es uno de los cuestionarios más utilizados por su facilidad de uso y por los múltiples estudios que respaldan su validez en población anciana institucionalizada o de vida independiente.

Puesto que las personas ancianas con deterioro cognitivo sufren con frecuencia trastornos del comportamiento alimentario, en el último apartado de este tema se habla sobre la **evaluación del comportamiento alimentario** y se analiza la necesidad de tratamientos nutricionales específicos.