

## Parte I: Nutrición y Dietética en la Ancianidad

### Tema 6. PROGRAMAS NUTRICIONALES PARA EL COLECTIVO DE ANCIANOS

*Envejecimiento activo. Actividades sociales y otras herramientas para la mejorar el estado nutricional. Programas de educación nutricional.*

Este tema está estrechamente relacionado con el anterior, se integran los conceptos de envejecimiento activo y educación nutricional, y se recogen algunas de las iniciativas, ayudas y actividades sociales para mejorar la nutrición y el estado nutricional en las personas mayores.

El “**envejecimiento activo**” como marco de la actual política sanitaria trata de ampliar la esperanza de vida saludable así como la calidad de vida de todas las personas a medida que envejecen, incluyendo las personas enfermas, discapacitadas o dependientes. Concretamente, el envejecimiento activo se define como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento (OMS, 2002).

Como ya ha quedado reflejado en otros temas de la asignatura, el estado nutricional es un componente básico del estado de salud de las personas de edad, con un importante papel en la propia sensación subjetiva de bienestar y en la preservación de un determinado grado de capacidad funcional que asegure la autonomía.

Un estado nutricional deficitario puede influir en el empeoramiento de la salud global del individuo, en su calidad de vida, en sus ganas de vivir. Y viceversa, un empeoramiento en algún aspecto de la salud global del anciano (clínica-física, funcionalidad, capacidad mental y valoración social) influye, sin duda, en su estado nutricional. En este apartado se recuerdan los principales

factores que influyen positiva o negativamente en el estado nutricional de las personas de edad avanzada.

De la descripción de los factores de riesgo y causas de malnutrición en las personas de edad, ya comentados en otros temas, surge con fuerza una conclusión evidente: la primera actitud lógica, por parte del personal sanitario, es la prevención de la desnutrición en aquellos ancianos que tengan factores de riesgo, mediante el control y el tratamiento precoz de dichos factores, disminuyendo al máximo su impacto en la integridad nutricional.

A lo largo de este tema se recogen algunas de las **iniciativas, ayudas y actividades** puestas en marcha en nuestra sociedad que, directa o indirectamente, están **encaminadas a mejorar el estado nutricional** y la salud general de las personas de edad avanzada (disminuyendo el riesgo relacionado con los principales cambios fisiológicos, sociológicos, etc. que tienen lugar con el paso de los años) y, en definitiva, a aumentar la calidad de vida de éstas.

En este tema se insiste en la importancia de estas iniciativas, ayudas y actividades y se señalan las principales líneas de actuación (encaminadas al fomento de la actividad física, preservación de la independencia y autonomía personales, integración social, etc.), haciendo especial hincapié en aquellas que se consideran de mayor interés para esta asignatura, es decir, las destinadas a la promoción de hábitos dietéticos saludables.

La falta de conocimientos mínimos sobre las normas básicas para la alimentación sana, la falta de cultura o la escasa formación de los ancianos y/o sus cuidadores sobre cómo debe ser la dieta correcta en edades avanzadas, constituye un factor de riesgo importante que incide en el estado nutricional. Una solución a estas carencias son los **programas de educación nutricional** destinados a los propios ancianos o a sus cuidadores. En este apartado se insiste en que en la programación de estos cursos de educación nutricional

## **DESCRIPCIÓN DEL TEMA 6**

**Asignatura: Nutrición y Dietética en Colectivos Específicos**

**Dra. M. Arroyo Izaga. UPV/EHU**

debe tenerse en cuenta que tanto la nutrición como el envejecimiento son disciplinas “transdisciplinarias” (horizontales) y, en consecuencia, deben ser abordadas como tales.