

Parte I: Nutrición y Dietética en la Ancianidad

Tema 1. INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN LAS PERSONAS MAYORES

Envejecimiento: definición y concepto. Demografía del envejecimiento. Teorías del envejecimiento. Conceptos de edad. Envejecimiento saludable o patológico.

En este tema se trata el envejecimiento, las principales teorías del envejecimiento y la modulación nutricional del envejecimiento, los conceptos de edad y el envejecimiento saludable o patológico.

El interés por el **envejecimiento** ha crecido enormemente en las últimas décadas, debido a condicionantes de tipo social y científico. Una observación clave ha sido el aumento espectacular en la expectativa de vida en los seres humanos a lo largo de los últimos siglos. Además, el elevado número de personas ancianas en los países desarrollados junto al gran coste económico que conlleva los cuidados en salud para los mismos han estimulado a la comunidad científica y a la sociedad en general a conocer más sobre diversos aspectos asociados a la vejez.

Una de las tareas más difíciles cuando se estudia el envejecimiento es definirlo. Este tema se inicia con varias definiciones sobre este proceso, así como con una revisión de los principales **cambios demográficos** que se han producido en las últimas décadas y de la proyección futura. A la hora de estudiar este fenómeno hay dos conceptos que se consideran muy importantes: la **vida máxima** o período vital y la vida media o **esperanza de vida**. En este tema se definen ambos conceptos que se ilustran con diversos ejemplos.

Posteriormente, se explican las **teorías** más relevantes **sobre el envejecimiento** y los hechos conocidos que pueden sustentarlas. Desde la antigüedad, el ser humano ha intentado dar una explicación, coherente con los

conocimientos que poseía en cada momento, al hecho constatado de que con el paso de los años el organismo experimentaba unos cambios, en general, no deseables.

A lo largo del último siglo los gerontólogos han intentado responder a una pregunta aparentemente simple, pero que es una de las más complejas de la biología, ¿por qué envejecemos? En efecto, son muchas las teorías que han tratado de explicar este proceso, algunas de ellas hoy están desfasadas por descubrimientos recientes, otras aún siguen en discusión y ninguna se ha confirmado al 100%. Ninguna de las más de 300 teorías sobre el envejecimiento planteadas es capaz de explicar por sí sola este fenómeno.

Este hecho refuerza el convencimiento de que el estudio de la complejidad del envejecimiento no debe circunscribirse solamente a profundizar en los aspectos clínicos, nutricionales o sociales de forma aislada, sino que debe estudiar esta etapa de la vida con una visión integradora en la que exista una gran interacción en los aspectos físicos, psíquicos y sociales de la persona mayor.

A continuación, en este tema se trata el **concepto de edad**. La determinación del concepto de edad y, a partir de ella, la de anciano, es y ha sido a lo largo de la historia ambigua y contradictoria, en gran medida debido a la pluralidad de factores -cronológicos, biológicos, médicos, psicológicos, sociales, económicos, culturales, antropológicos, éticos, religiosos, etc.- que intervienen en la misma. Esta complejidad en la definición y establecimiento de una escala de edades se ve plasmada en el hecho de que para establecer la edad de comienzo de la vejez no exista unanimidad.

Para finalizar el tema 1, se analiza el **envejecimiento saludable o patológico**, puesto que en el estudio de la vejez es de capital importancia distinguir entre lo que son las manifestaciones fisiológicas propias de la edad y lo que supone la existencia de un proceso patológico. En general, parece que

el envejecimiento está asociado a un declinar en la capacidad funcional, pero en los últimos años se ha detectado una disminución de esa pérdida funcional, lo que parece estar asociado con el estado de salud de la población. Aún así, la discapacidad crónica sigue jugando un papel importante como factor de riesgo de distintas enfermedades. Estas discapacidades son tanto causa como efecto de distintos procesos fisiológicos que con la edad tienen lugar y que pueden, de algún modo, controlarse mediante una adecuada intervención sanitaria y educativa, como se presenta en este tema.

Junto con los problemas anteriores, normales en cualquier proceso de envejecimiento, surgen con frecuencia problemas patológicos, que hacen necesario la utilización de fármacos. En este tema se hace hincapié en las enfermedades más frecuentemente padecidas por los ancianos. Entre ellas, las derivadas de unos hábitos dietéticos inadecuados, con sus secuelas y trastornos de todo tipo. Unos trastornos que, en muchos casos, comprometen la salud global del individuo y en bastantes más muestran una incidencia negativa sobre un sinnúmero de procesos más o menos locales a nivel digestivo, cardiovascular, endocrino, neurológico, renal o de cualquier otro sistema que analicemos.