

Parte I: Nutrición y Dietética en la Ancianidad

Tema 4. NECESIDADES NUTRITIVAS DE LOS ANCIANOS

Introducción. Energía. Proteínas. Hidratos de carbono. Fibra dietética. Lípidos. Vitaminas. Minerales y oligoelementos. Agua.

En este tema se tratan las necesidades e ingestas recomendadas de energía, nutrientes y fibra dietética, los alimentos enriquecidos y suplementos nutricionales, así como la ingesta de líquidos e hidratación.

Este tema comienza con un apartado en el que se explica la estimación de las **necesidades energéticas** en la tercera edad a partir de la tasa metabólica en reposo y de la actividad física desarrollada. Los **requerimientos energéticos** se definen como la energía procedente de los alimentos necesaria para satisfacer las necesidades del individuo con una determinada superficie corporal y actividad física en un buen estado de salud. El desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético da lugar a un cambio en el peso y en la composición corporal. Con la edad disminuye el gasto energético y se consumen menos calorías, lo que limita el aporte de micronutrientes. Este hecho contribuye a aumentar el riesgo de deficiencias nutricionales en el anciano.

A continuación, se revisan las **ingestas recomendadas de nutrientes**, con el objetivo de fijar ingestas adecuadas que en temas sucesivos se plasmarán en las recomendaciones dietéticas (guías y pautas dietéticas, pirámide alimentaria y raciones recomendadas). Diversos estudios han puesto de manifiesto la gran variabilidad existente en cuanto a los requerimientos nutricionales en las personas de edad, como consecuencia de todos los factores comentados en el Tema 2. Además, cuanto mayor es la persona más complejos son sus requerimientos y mayores las variaciones en la capacidad para ingerir, digerir, absorber y utilizar los nutrientes. Por ello, en este apartado

a la hora de tratar las ingestas recomendadas de proteínas, vitaminas y minerales se distinguen dos grupos de edad: de 60 a 69 años y mayores de 70 años.

En relación a las **proteínas**, las recomendaciones para población anciana tienden a una ingesta superior que la del adulto con el objetivo de favorecer un mejor balance nitrogenado, estimulando así la síntesis de masa muscular. La deficiencia de proteína puede dar lugar a pérdida de masa muscular, a alteraciones en la función inmune y a mala cicatrización de las heridas. Además, hay algunas circunstancias en las que el riesgo de malnutrición proteica puede ser mayor: problemas de masticación, restricción de la ingesta de productos de origen animal para controlar la ingesta de grasa y colesterol o en personas con una situación económica precaria, etc.

Respecto a los **hidratos de carbono**, las recomendaciones son similares a las de otros grupos de edad. En este apartado se hace hincapié en que los hidratos de carbono sencillos pueden ser una fuente de energía útil en personas con poco apetito. Además, aumentan la palatabilidad de algunos alimentos y, por tanto, favorecen su consumo.

Posteriormente se destacan los efectos beneficiosos de la **fibra dietética** en ancianos. Un aporte adecuado de fibra (tanto insoluble como soluble) favorece la motilidad y reduce el tiempo de tránsito intestinal, previniendo y mejorando el estreñimiento, tan frecuente en la edad avanzada. La fibra dietética disminuye también el riesgo de diverticulosis y de cáncer de colon (en personas con poliposis), ayuda a controlar el peso y a regular la colesterolemia y la glucemia.

En relación a los **lípidos**, las recomendaciones para personas de edad sin problemas de salud añadidos son similares a las del resto de la población. Los lípidos suministran ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles y se consideran una fuente concentrada de energía y el agente palatable por excelencia. En la edad avanzada se pone especial énfasis en la disminución de

la ingesta de lípidos y, especialmente, de grasa saturada, lo que contribuye también a reducir las calorías y a mantener el peso estable. En este tema se valoran los pros y contras de la restricción de grasa en la dieta del anciano.

Y para terminar este apartado de explican las necesidades e ingestas recomendadas de **vitaminas y minerales** de especial atención en la edad avanzada. En las personas de edad, la biodisponibilidad de micronutrientes puede estar comprometida por los cambios fisiológicos, enfermedades (por ejemplo, la frecuente gastritis atrófica que da lugar a una menor absorción intestinal), consumo de fármacos, alcohol, tabaquismo, etc. que pueden aumentar las necesidades.

Finalmente, en este tema se estudia la **ingesta de líquidos y la hidratación** en la ancianidad. El agua se considera un verdadero nutriente, especialmente en las personas mayores, mucho más vulnerables a la deshidratación que, en muchas ocasiones, puede pasar desapercibida. En este apartado se hace especial referencia a las situaciones en las que pueden estar aumentadas las necesidades de líquidos: ambiente muy caluroso, fiebre, vómitos, diarreas, pérdidas de líquidos inducidas por fármacos (laxantes, diuréticos, etc.) y consumo de cafeína.