

Una millor nutrició contra l'envelliment

10/2012 - **Medicina i Salut.** La tesi doctoral d'Esperanza Dudet Calvo, titulada "#Perfil nutricional y funcional de un colectivo de ancianos institucionalizados en una residencia geriátrica y su relación con el estado cognitivo" i presentada al Departament de Ciència Animal i dels Aliments de la Facultat de Veterinària de la UAB, ha estudiat la relació de la nutrició amb el deteriorament cognitiu en les persones grans. Aquest estudi arriba a la conclusió que una millor nutrició pot ajudar a combatir els efectes de l'envelliment en aquestes persones.



El perfil de persona gran que resideix en una residència geriàtrica es caracteritza per ser majoritàriament dona, major de 80 anys, amb diverses malalties cròniques i amb cert deteriorament cognitiu, associat moltes vegades a demència, el que implica dependència física i mental.

L'envelliment és el principal factor de risc per al declivi cognitiu i la demència. L'estrès oxidatiu té un paper important en la pèrdua de la funció cerebral a causa de l'elevada susceptibilitat d'aquest òrgan a les espècies reactives de l'oxigen. D'altra banda, la desnutrició també s'ha associat al deteriorament cognitiu, ja que els nutrients participen en la fisiologia cerebral així com en la defensa antioxidant.

Les cures que es proporcionen a les persones grans són de vital importància per mantenir un bon estat nutricional i, en conseqüència, el seu estat cognitiu. Per això, es va considerar d'interès valorar el perfil nutricional i funcional d'un col·lectiu de gent gran d'una residència geriàtrica i la seva relació amb l'estat cognitiu. L'objectiu d'aquest estudi va ser conèixer els factors més importants a tenir en compte en el moment d'establir un programa de cures i intervencions, per intentar atenuar el deteriorament cognitiu existent en aquest tipus d'institucions.

Per aconseguir aquest objectiu es va dur a terme un estudi de l'estat nutricional de 36 avis (14 homes i 22 dones), i de 22 d'aquests residents supervivents al cap d'un any. Es va valorar l'estat nutricional global amb el *Mini Nutritional Assessment*, la funció cognitiva amb el *Mini Examen Cognoscitiu de Lobo*, l'estat emocional amb l'escala de *Depressió Geriàtrica de Yesavage*, la capacitat funcional física amb el *Nursing Home Physical Performance Test*. També es van quantificar diversos paràmetres hematològics i bioquímics, així com el perfil d'àcids grassos i d'estrès oxidatiu. Així mateix, es va avaluar l'oferta i la ingesta energètica i nutricional a través del registre alimentari per doble pesada i el recordatori de 24 hores.

Els residents van presentar risc de desnutrició, deteriorament cognitiu, depressió lleu i reducció de la força muscular. La capacitat funcional física i el pes de la gent gran també es van veure reduïts notablement. Finalment, van mostrar concentracions d'hematies, hemoglobina, hematòcrit, vitamines B6 i B12, folat, i de diversos compostos amb activitat antioxidant (albúmina, coenzim Q10, β -carotè, retinol, alfa-tocoferol, vitamina C i seleni) properes al límit inferior i deficitàries en tiols totals.

La seva ingesta alimentària va ser significativament inferior a l'oferta, hipocalòrica, excessiva en àcids grassos saturats i deficitària en monoinsaturats i poliinsaturats totals, inclosos els àcids grassos omega-3, fibra, riboflavina, niacina, piridoxina, àcid fòlic, vitamines D i E, calci, ferro, magnesi, coure, zinc, seleni, iode i potassi.

Els ancians cognitivament normals van mostrar millor estat nutricional global, major força muscular i capacitat funcional física, menor risc cardiovascular, major concentració sèrica de vitamina B12 i major defensa antioxidant (àcid úric, albúmina, alfa-tocoferol i luteïna-zeaxantina), i van realitzar una ingesta superior en àcids grassos monoinsaturats, fibra, àcid fòlic, vitamines C i E, coure i iode. Al cap d'un any, els ancians van mostrar un declivi de la funció cognitiva, de l'estat nutricional

global, de la capacitat funcional física, de la força muscular, del pes corporal a costa de greix corporal i massa muscular, i de la ingesta de seleni .

Els valors del perfil sociosanitari, antropomètric i de composició corporal, hematològic i bioquímic, i dietètic que van presentar inicialment els residents, i l'evolució d'aquests al cap d'un any, ens mostren que la nutrició ha pogut contribuir al declivi de la funció cognitiva i de la capacitat funcional física.

El control dels efectes secundaris dels fàrmacs, l'adequat tractament i seguiment de la patologia respiratòria, de la hipertensió arterial, la diabetis mellitus i / o l'anèmia, l'establiment d'un programa d'activitat física, el monitoratge d'indicadors hematològics (hematies , hemoglobina, hematòcrit) i bioquímics (glucosa, albúmina, àcid úric, ferritina, perfil lipídic, PCR), l'òptima gestió dels menús, el control de la ingesta alimentària, i el seguiment de l'estat nutricional, podrien ajudar a disminuir el risc de deteriorament cognitiu, sent necessari per a això un equip assistencial interdisciplinari.

Esperanza Dudet Calvo

Departament de Ciència Animal i dels Aliments