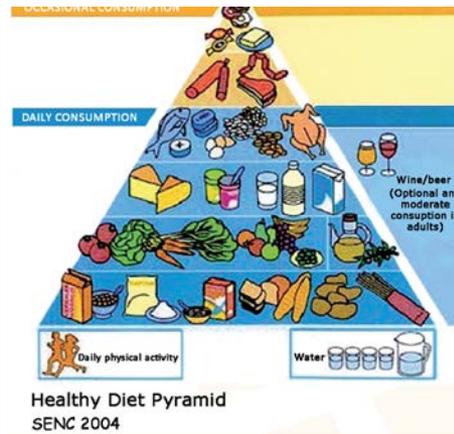


+ NUTRICIÓN Y ENVEJECIMIENTO

TEORÍA



CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

Explicar los riesgos



Motivar: por qué cambiar



**Fijación de metas:
cómo cambiar**

RIESGOS NUTRICIONALES ASOCIADOS CON EL ENVEJECIMIENTO

1. DESNUTRICIÓN

2. CARENCIA DE UN FACTOR NUTRICIONAL
CONCRETO

3. OBESIDAD

+ DESNUTRICIÓN

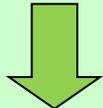
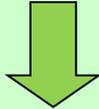
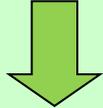
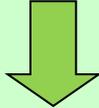
PREVALENCIA DE LA DESNUTRICIÓN ENTRE LA POBLACIÓN MAYOR

Vivienda habitual (en la comunidad):
del 3 al 11%

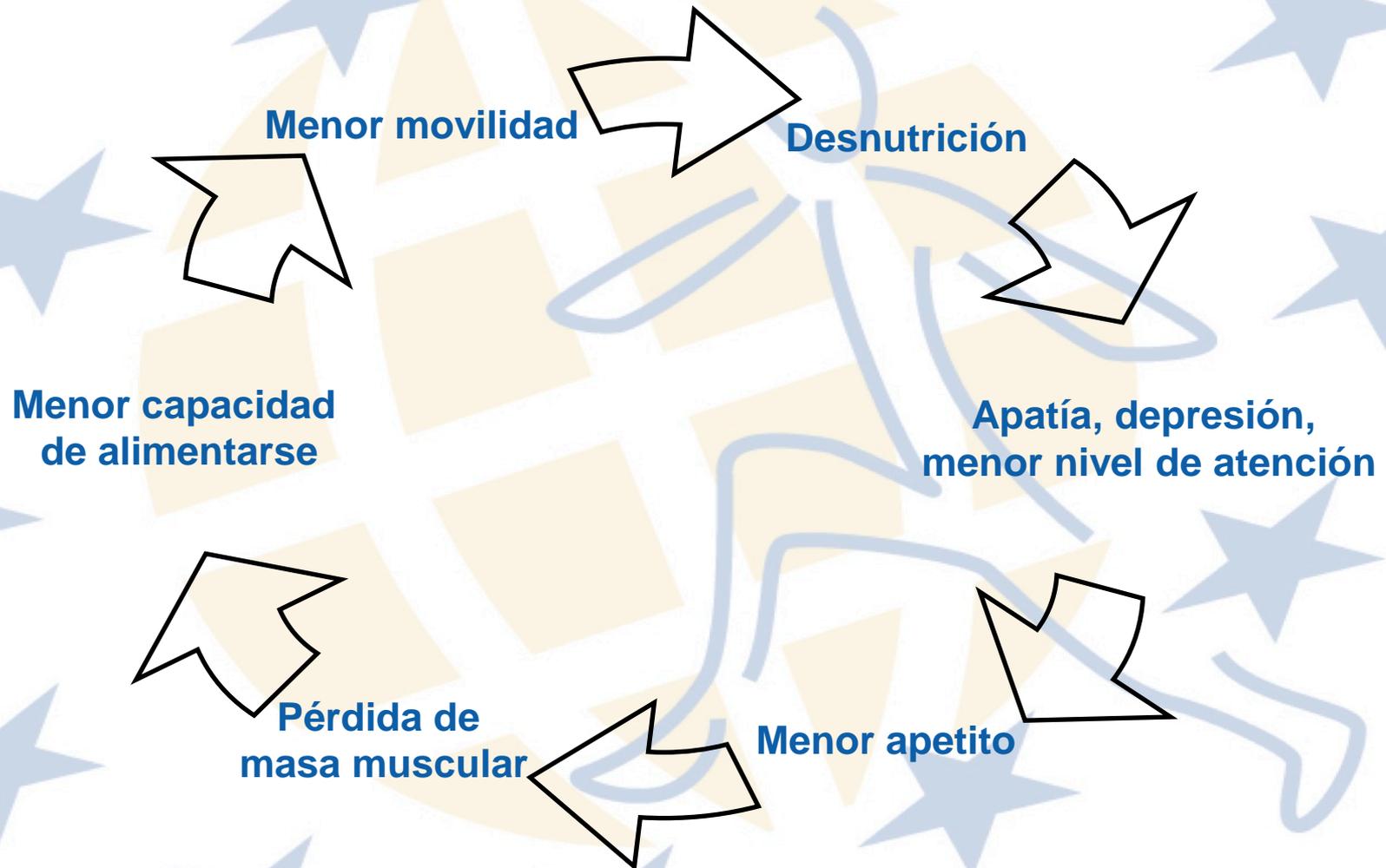
En residencias de ancianos:
del 17 al 65%

Pacientes ingresados en hospitales:
del 15 al 40%

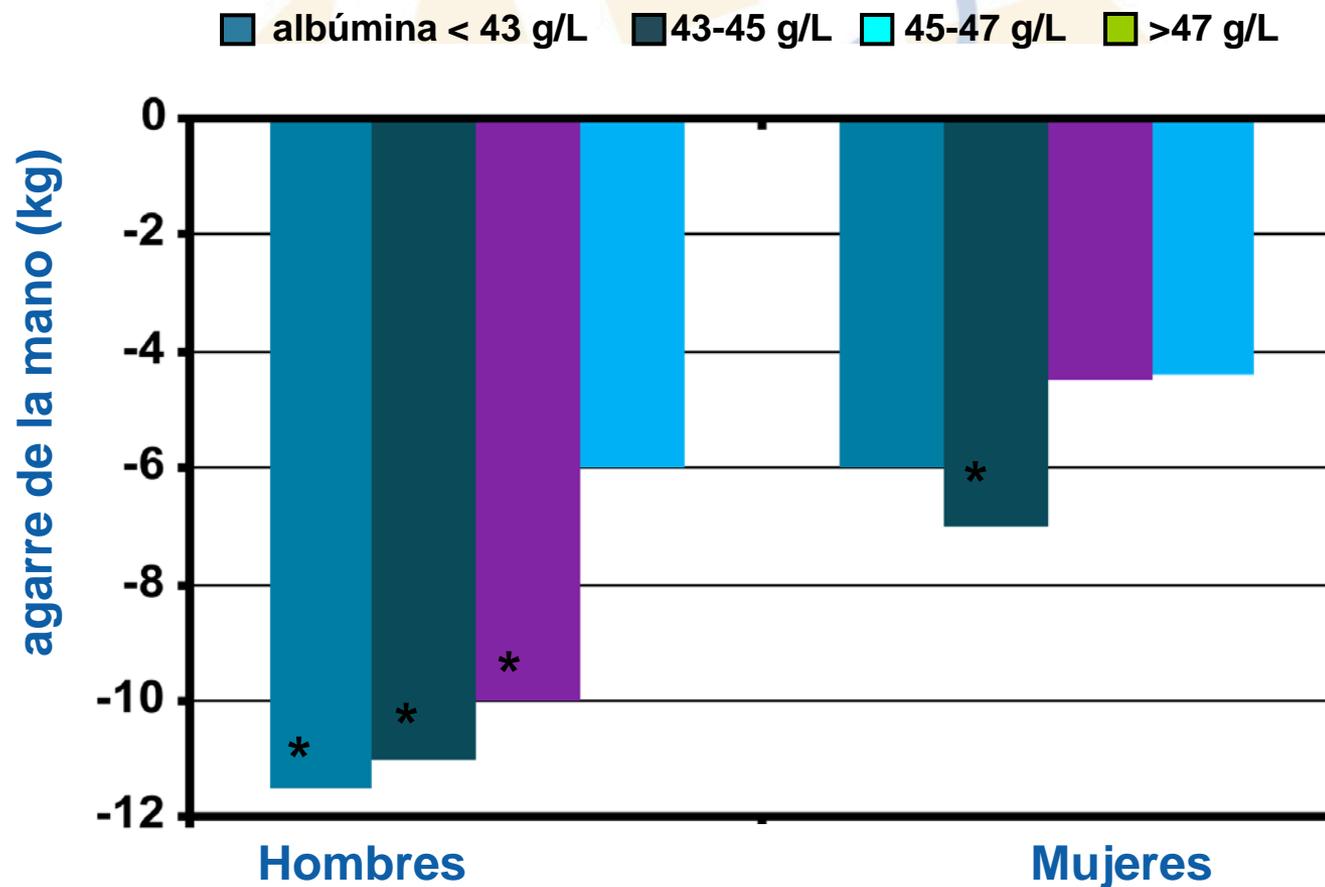
DESNUTRICIÓN CALÓRICA Y PROTEICA

	Masa Corporal (IMC <20)	Proteína visceral (Albúmina <3.5 g/dl)
Calórica		
Proteica		
Calórico- proteica		

DESNUTRICIÓN: UN CÍRCULO VICIOSO



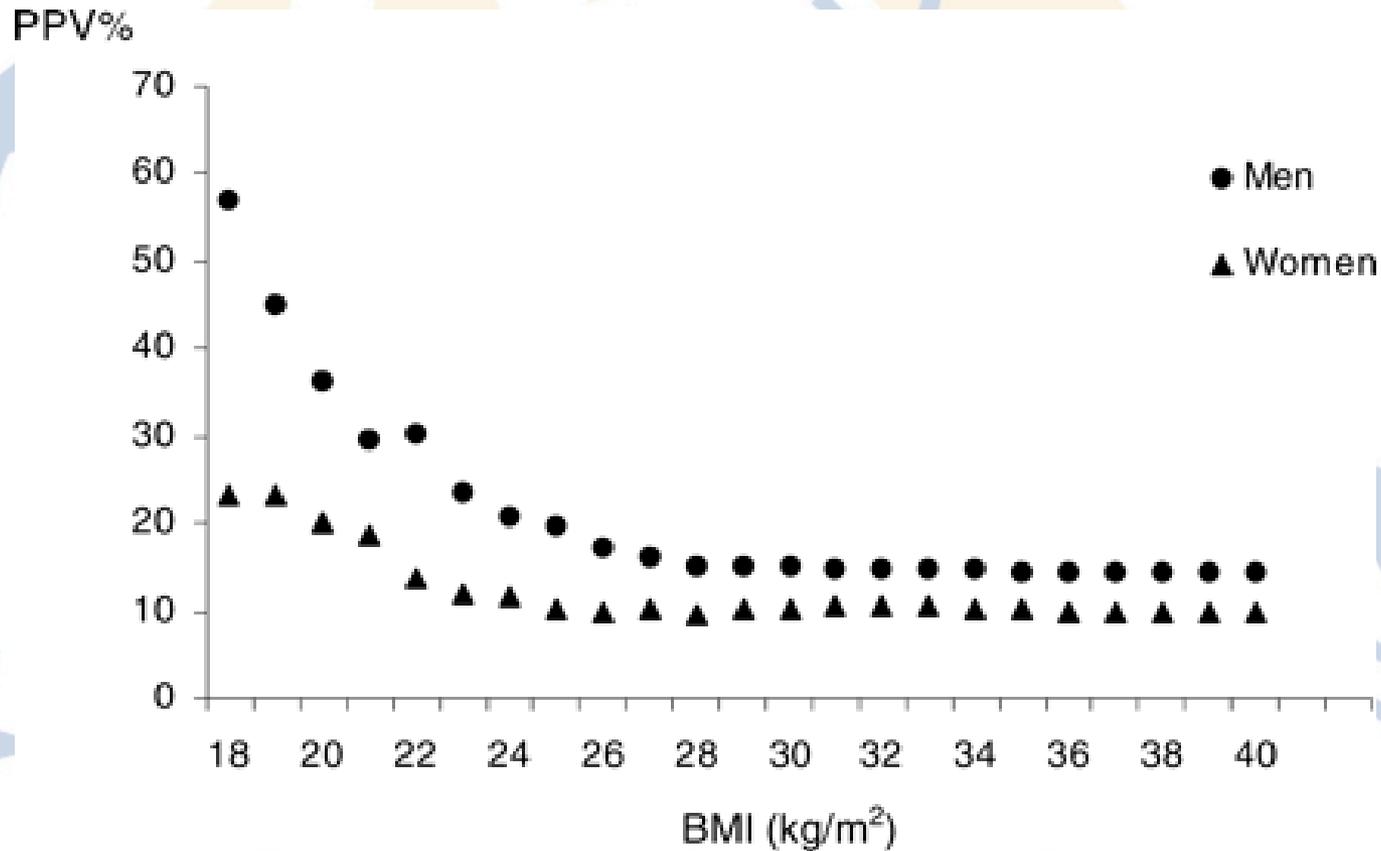
VARIACIÓN A LO LARGO DE 3 AÑOS DE LA FUERZA EN LA MANO POR LA DEFICIENCIA DE ALBÚMINA



Longitudinal Aging Study Amsterdam Schalk BWM et al., 2005

EL IMC Y LA MORTALIDAD ENTRE LOS MAYORES

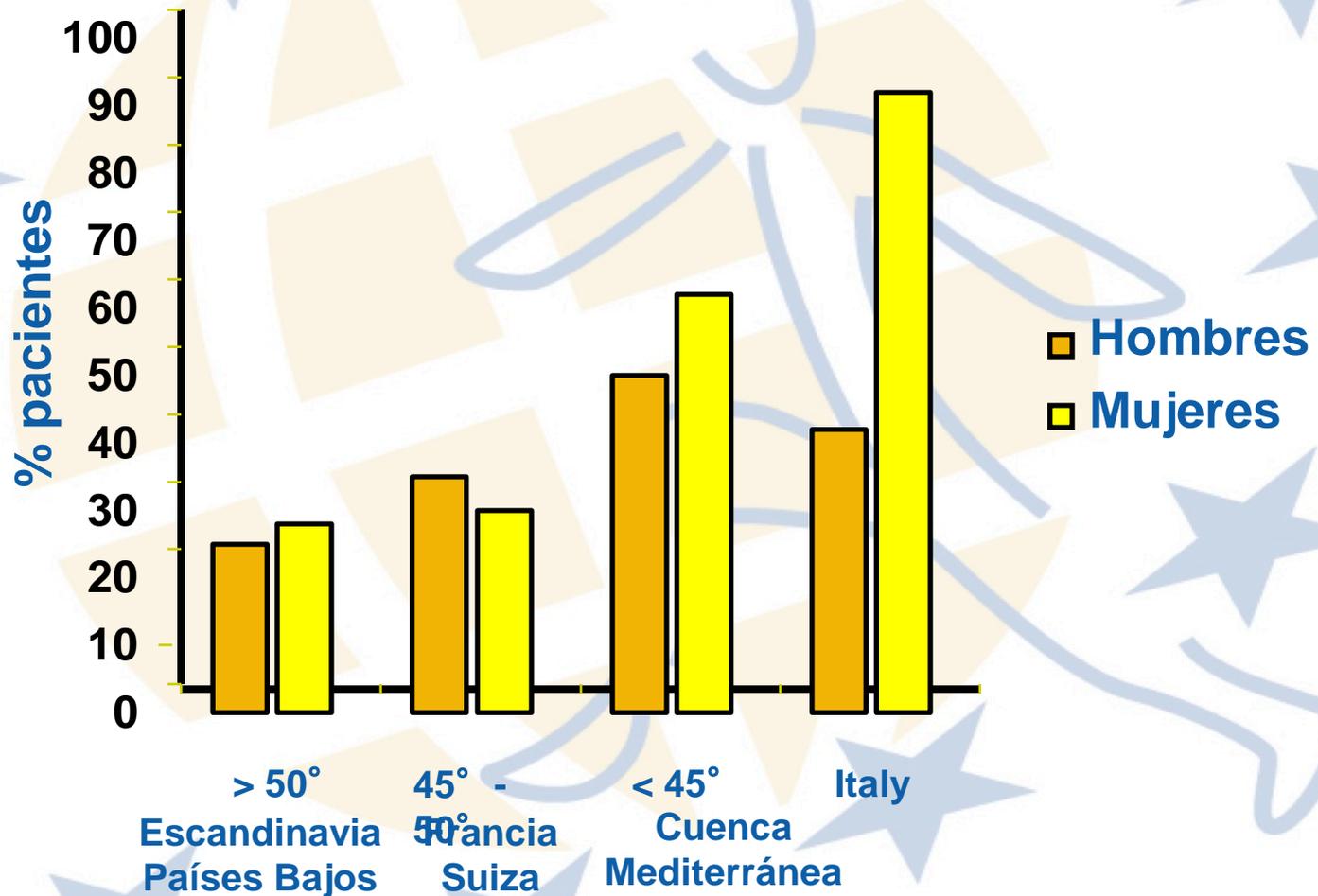
(ESTUDIO ILSA: 1663 M; 1447 F)



**+ CARENIA DE UN FACTOR
NUTRICIONAL CONCRETO**

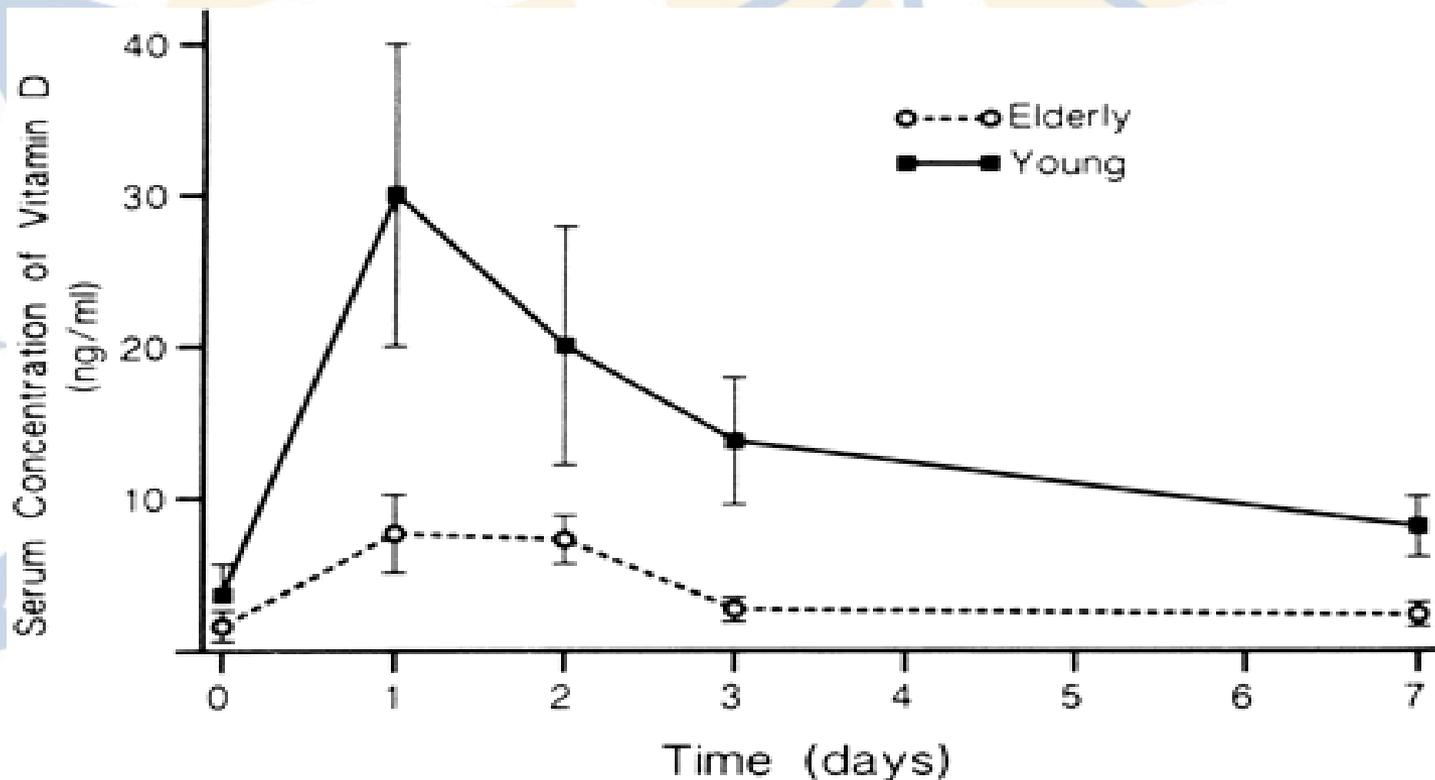
VITAMINA D

PREVALENCIA DE LA DEFICIENCIA DE VITAMINA D EN EUROPA



CAUSAS DE LA DEFICIENCIA DE VITAMINA D ENTRE LOS MAYORES

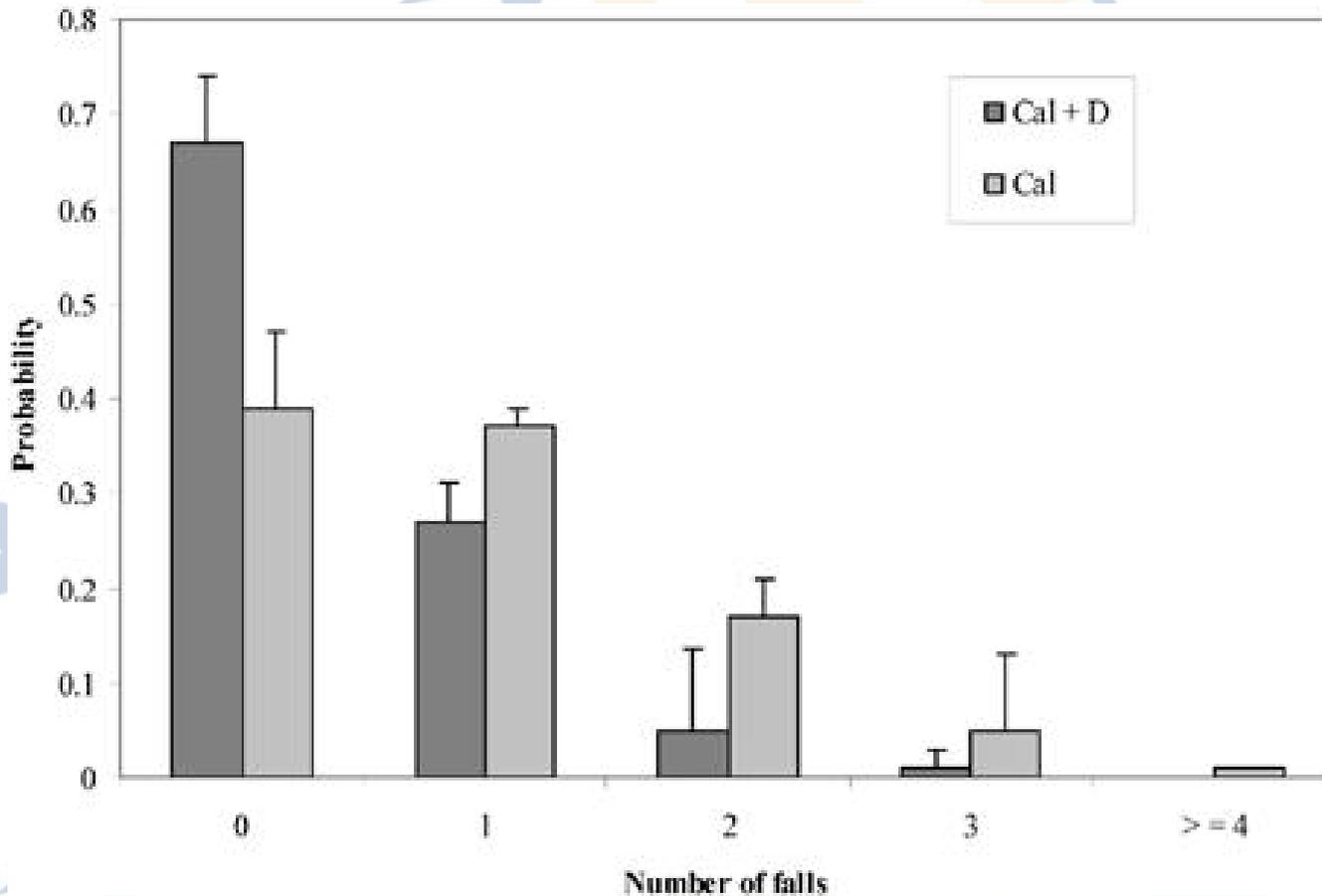
- ingesta alimenticia (dieta) habitualmente baja (120-200 U.I./d)
- problemas de síntesis en la piel senil (se verá más tarde)
- poca exposición al sol en personas mayores que no pueden salir de casa o viven en instituciones



CONSECUENCIAS DE LA DEFICIENCIA DE VITAMINA D

- Osteomalacia (raquitis) /osteoporosis
- Fracturas
- Miopatía
- Discapacidad física

EFECTO DEL SUPLEMENTO DE VITAMINA D EN LAS CAÍDAS (800 UNIDADES INTERNACIONALES POR DÍA DURANTE 12 DÍAS)



RECOMENDACIONES:

(PANEL DE EXPERTOS DE LA FUNDACIÓN NACIONAL DE OSTEOPOROSIS, 2003)

- Las mujeres de menos de 50 años deberían consumir 1.200 mg of calcio y 600 (800) U.I. de vitamina D
- Actividad física
- Estrategias activas para evitar las caídas
- Evitar las caídas y el consumo de más de dos bebidas alcohólicas al día

**+ CARENCIA DE UN FACTOR
NUTRICIONAL CONCRETO**

VITAMINA B12

FUENTES DE VITAMINA B₁₂



FUENTES DE VITAMINA B₁₂

Causas

- Mala absorción intestinal
- Menor fijación con un factor intrínseco, por ej. eg:
 - Resección gástrica
 - Gastritis atrófica
 - Trastornos metabólicos
- Bajo consumo

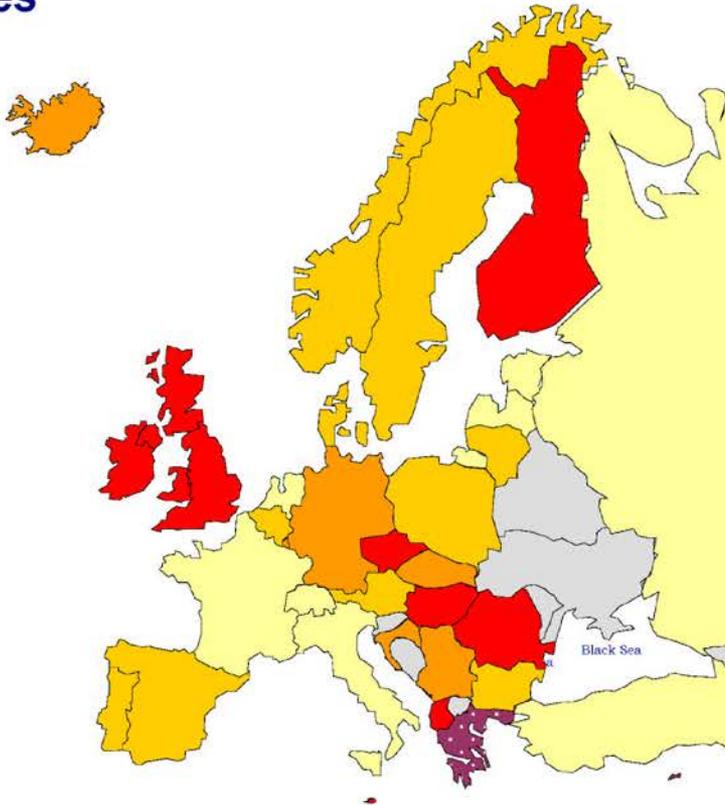
Consecuencias

- Anemia perniciosa
- Pérdida de memoria
- Reducción de la coordinación motora
- Miopatía

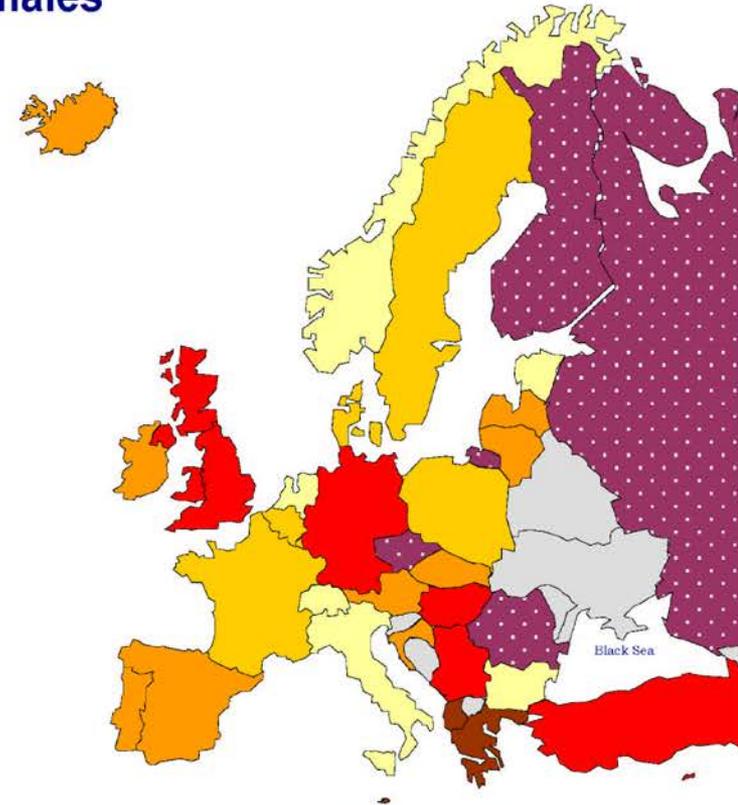
+ EL ENVEJECIMIENTO Y LA OBESIDAD

Prevalence of Adult Obesity in Europe BMI ≥ 30 Kg m^2

Males



Females



No data currently available

0-9.9%

10-14.9%

15-19.9%

20-24.9%

25-29.9%

$\geq 30\%$

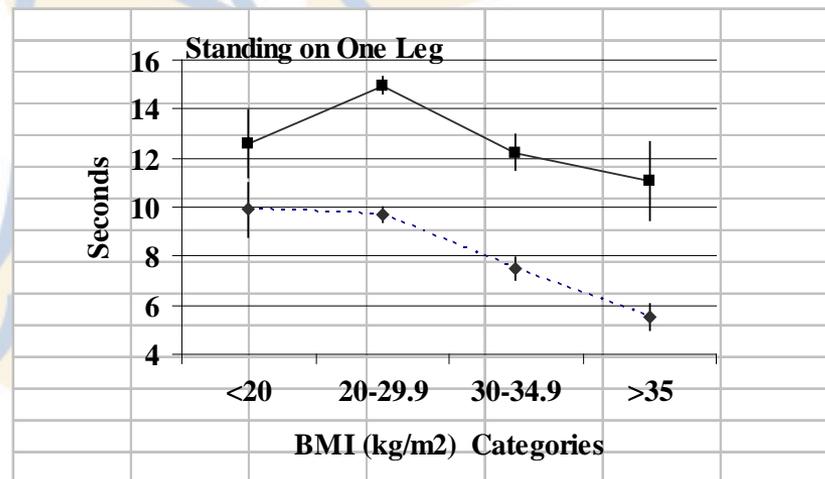
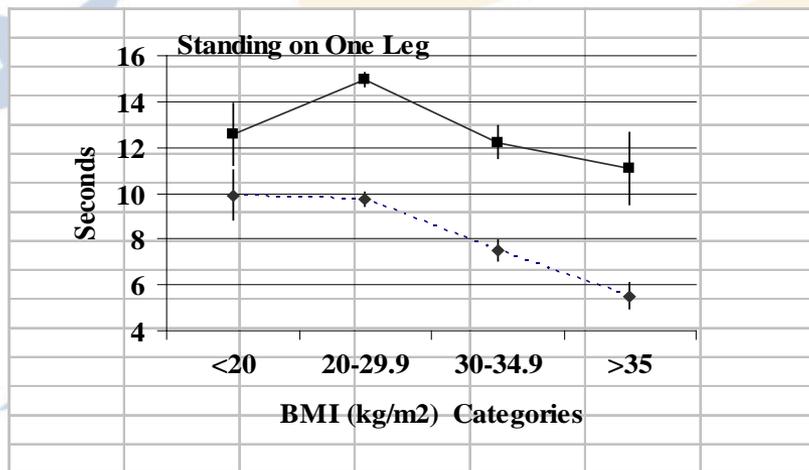
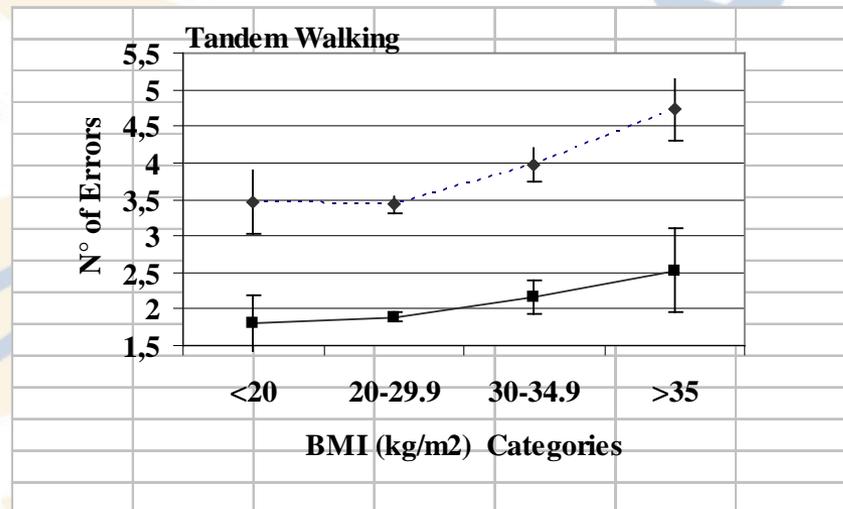
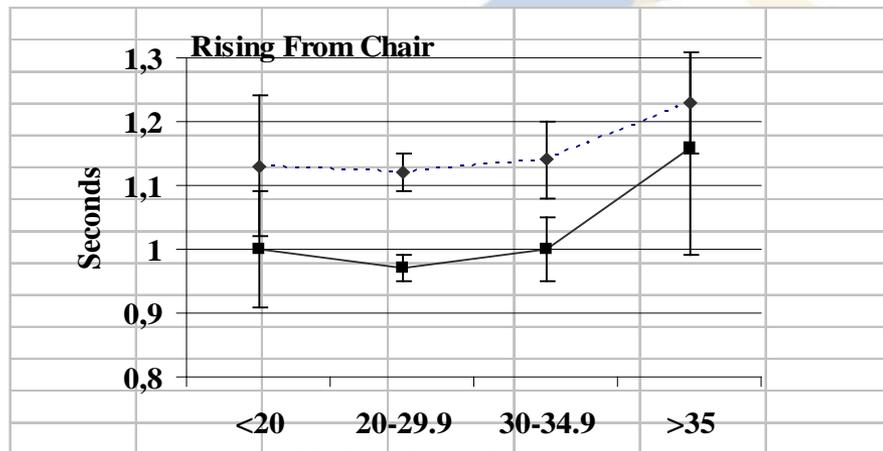


4 DE LAS 5 CAUSAS MÁS COMUNES DE MUERTE ESTÁN LIGADAS A LA OBESIDAD

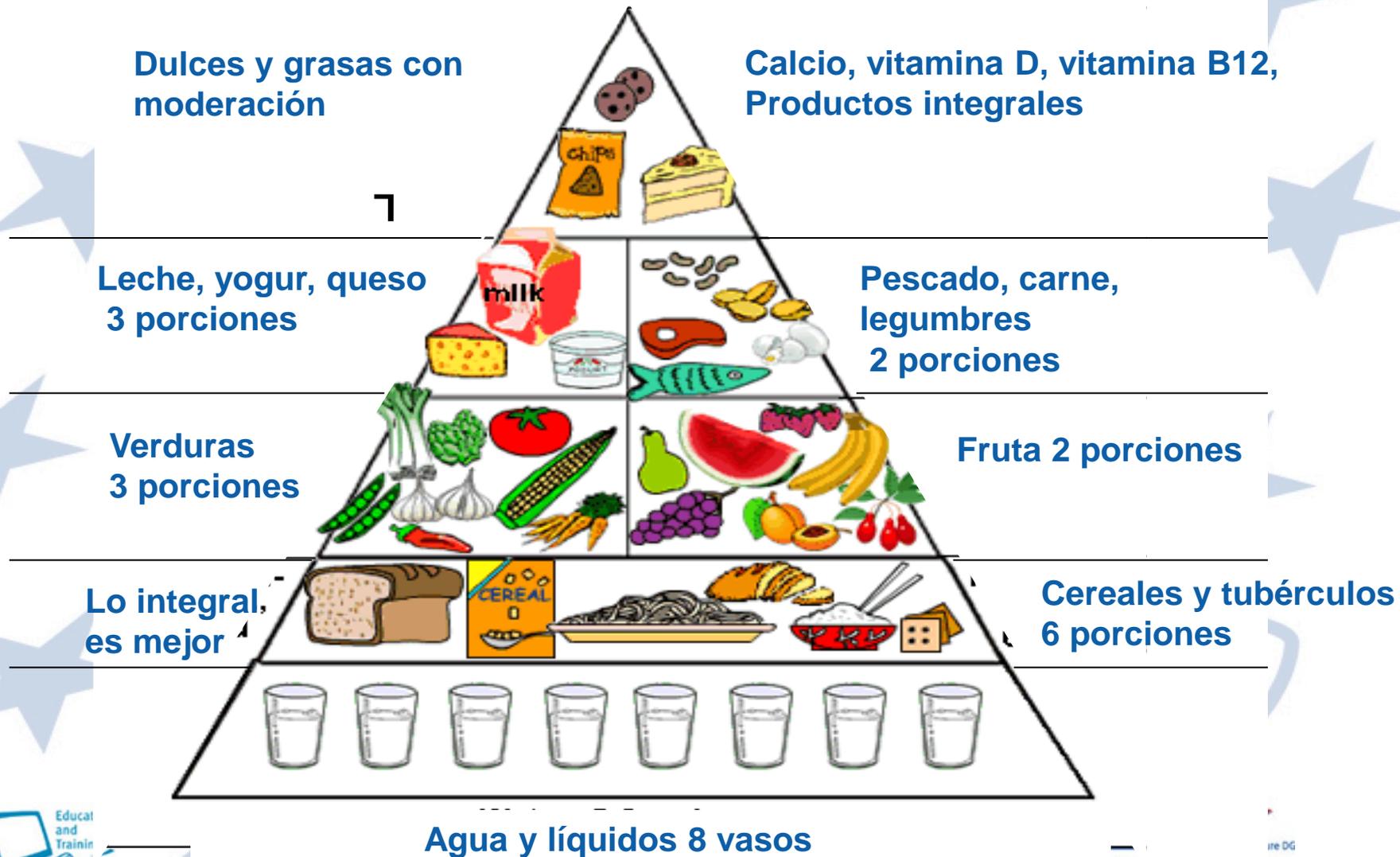
1. Enfermedad cardíaca
2. Tumores
3. Enfermedades cerebrovasculares
4. Enfermedad pulmonar crónica
5. Diabetes mellitus

fuente: National Center for Health Statistics (www.cdc.gov)

LA OBESIDAD Y EL RENDIMIENTO MOTOR ENTRE LOS MAYORES (ESTUDIO ILSA)



UNA PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA LOS MAYORES



OBJETIVOS

- Aumentar el nivel de comprensión sobre lo que hace que una dieta sea equilibrada y variada, y relacionar esto con la buena salud.
- Concienciar a los participantes acerca del hecho de que los alimentos (la dieta) son la fuente de energía que hace falta para realizar actividades.
- Atribuir poder a los participantes para que puedan modificar sus hábitos alimenticios si es necesario: responsabilidad a través de la autorregulación.

LA DIETA COMO ENERGÍA

- La dieta debería ser la fuente de energía para todas las actividades diarias.
- El desayuno o la comida deberían ser las comidas del día que proporcionen más energía, para completar las actividades más importantes.
- La cena debería ser la comida del día que dé menos energía, porque son pocas las actividades que se realizan después de cenar.
- No se deberían saltar comidas (en particular, el desayuno).
- La dieta debería proporcionar calorías de acuerdo con las necesidades de cada individuo.

¿CUÁNTAS CALORÍAS DESPUÉS DE CUMPLIR LOS 50?

Mujeres

Poca actividad física: 1.600 calorías

Actividad física moderada: 1.800 calorías

Estilo de vida activo: 2.000-2.200 calorías

Hombres

Poca actividad física: 2.000 calorías

Actividad física moderada: 2.200-2.400 calorías

Estilo de vida activo: 2.400-2.800 calorías

ALIMENTOS RECOMENDADOS COMO FUENTE DE CADA NUTRIENTE

- **PROTEÍNAS**: carne, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres (garbanzos, lentejas).
- **CARBOHIDRATOS**: pan, arroz, pasta, patatas, legumbres.
- **GRASAS**: aceite de oliva, aceite de pescado, frutos secos, fruta deshidratada.
- **VITAMINAS**: fruta y verduras, aceite de oliva.
- **MINERALES**: productos lácteos, frutos secos y fruta deshidratada, pescado, cereales.
- **FIBRA**: fruta, verdura, productos integrales.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Cereales: arroz, pan, pasta, maíz, trigo, cebada, spelt (un tipo de trigo) y tubérculos (por ej. patatas) son las fuentes principales de **energía**.

Es aconsejable consumir, por lo menos algunas veces, productos integrales. Estos contienen proteínas también y son más ricos en **minerales** y **vitaminas**.

Cantidad por día: 6 porciones una porción, por ejemplo: medio plato de pasta o arroz, un bocadillo (sandwich), un bol de cereales

FRUTA Y VERDURA

La fruta y la verdura contienen **vitaminas, fibra y agua, así como sales minerales.**

La fibra alimentaria te ayuda a sentirte más lleno y reduce el riesgo de tumores, diabetes y enfermedades del corazón.

Escoger fruta y verdura de temporada fresca o congelada. Lo mejor es cocerlas al vapor o cocinarlas en una olla a presión con muy poca agua.

Cantidad diaria:

3 porciones de verdura

2 porciones de fruta

CARNE, PESCADO Y HUEVOS

Se trata de alimentos ricos en proteínas con un alto valor biológico, con **minerales y vitaminas B**.

Son preferibles la carne magra y el pescado.

Lo mejor es hacerlos a la parrilla, al vapor o cocinarlos con muy poca grasa

Cantidad diaria:
2 porciones

LECHE, YOGUR Y QUESO

La leche y los productos lácteos (queso, yogur) proporcionan **calcio**, **proteínas** y algunas **vitaminas**.

Es aconsejable consumir productos al menos parcialmente desnatados y bajos en grasas.

Cantidades diarias:
3 porciones

Una porción, por ejemplo: 50 gr. of queso, un vaso de leche o 1 yogur (100 gr.)

LIMITAR LAS GRASAS ANIMALES

- Escoger carnes magras, pescado o carne de ave (sin la piel)
- Quitar las partes con grasa antes de cocinar
- Consumir productos bajos en grasas
- Usar poca grasa para cocinar
- Optar por las grasas vegetales (aceite de oliva virgen extra)
- Evitar los alimentos fritos

SAL

Es mejor no añadir sal a los alimentos y reemplazar la sal por otros condimentos para dar sabor.

Limitar el uso de cubitos de caldo que tengan un contenido de sal elevado.

La sal que es necesaria para el cuerpo ya está presente en la propia comida

HIDRATACIÓN

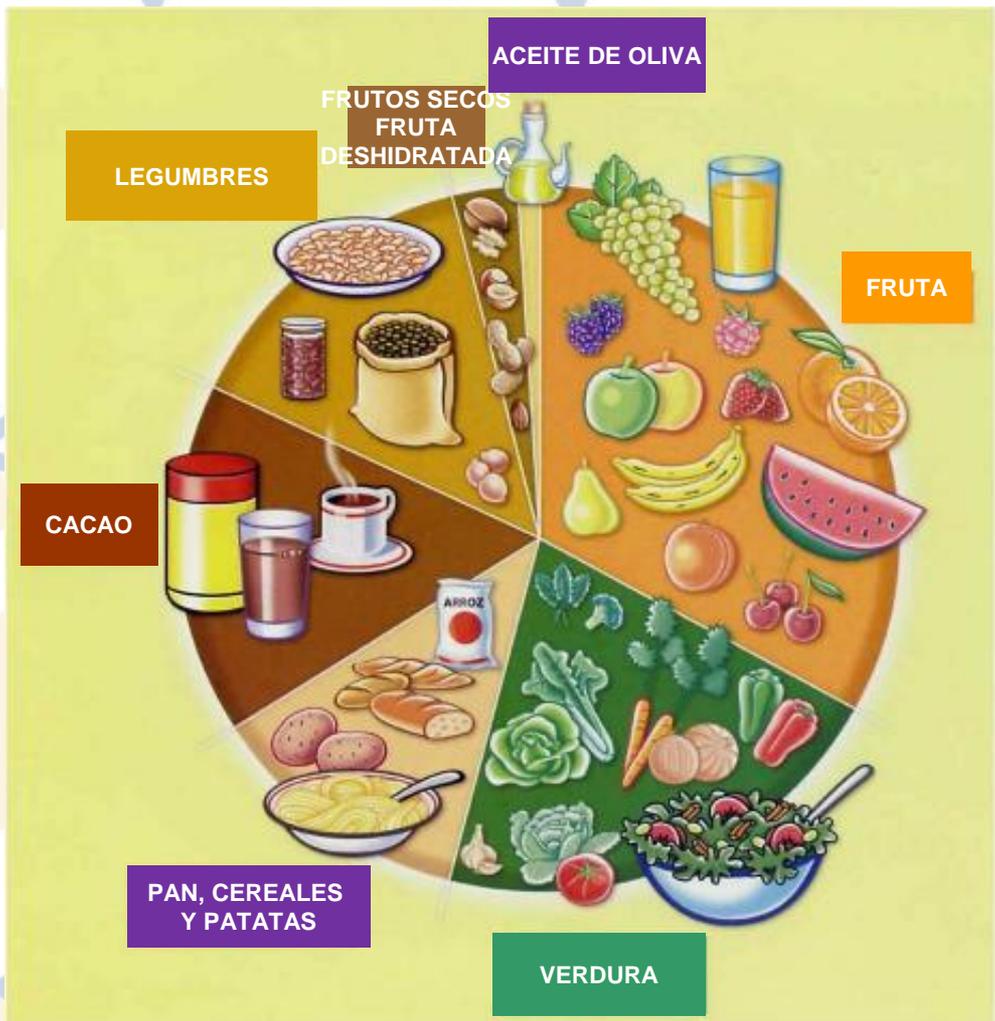
- El agua no da energía, pero es fundamental para la hidratación.
- El zumo de frutas sin azúcar, la leche y las sopas pueden contribuir también a la hidratación.
- La dosis diaria de líquidos debería ser de un litro y medio o dos.
- La fruta y la verdura son una buena fuente de agua.

RUEDA DE LOS ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

Una buena dieta debería contener antioxidantes: vitamina C, vitamina E, polifenoles.

Las vitaminas C y E hacen que tu sistema inmunitario sea más eficiente (de la Fuente *et al.* 1998).

“Envejecemos porque nos oxidamos” y los antioxidantes pueden mitigar las señales del envejecimiento (Miquel *et al.* 2002).



S.E.N.E. C.A.
2007



VARIEDAD Y EQUILIBRIO: LA CLAVE PARA UNA BUENA DIETA



**En todas las comidas:
proteínas, carbohidratos, grasas,
vitaminas, líquidos y fibra en
proporciones suficientes y
adecuadas.**



PUNTOS CLAVE

- Evitar las comidas frías, precocinadas o recalentadas
- Distribuir nuestra ingestión de alimentos en tres comidas y dos tentempiés.
- Tomar un buen desayuno con leche o yogur.
- Elegir los alimentos de acuerdo con la acción que se necesita realizar para comerlos (cortar, moler, machacar, etc).
- Mantener un peso corporal adecuado y un buen nivel de actividad física.
- Beber agua a menudo durante el día.
- Masticar bien cada bocado antes de tragar.

PUNTOS CLAVE (2)

- Comida sabrosa y variada con hierbas aromáticas y especias
- Evitar el consumo de grasas animales
- Comer más pescado (especialmente pescado oleoso)
- Comer más alimentos ricos en carbohidratos complejos, fibra, vitaminas y minerales (fruta, verdura, legumbres y productos integrales)
- Azúcar: se obtiene de la fruta y la leche
- Vino: con moderación (1-2 vasos); evitar los licores (bebidas alcohólicas de alta graduación)
- Sal: limitar la que se añade cuando nos sentamos a la mesa

PARTE PRÁCTICA



ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Dividir a los participantes en 3 grupos:

Cada participante rellena su agenda o diario de alimentos

Se intercambian los diarios con otros integrantes de su grupo y analizan los diarios, clasificando 3 de sus selecciones como saludables y otras 3 como poco saludables.

Se selecciona entre todos los miembros del grupo el caso más interesante para su análisis durante la sesión plenaria.

SELECCIÓN

Escribir en las dos columnas:

<u>HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES</u>	<u>HÁBITOS ALIMENTARIOS POCO SALUDABLES</u>
<i>Escriba al menos cuatro de cada</i>	

PRESENTACIÓN Y DEBATE

**El caso más interesante de cada grupo
será objeto de estudio en la sesión
plenaria**