

TESINA  
ÁREA SALUD**Importancia de la nutrición en los síndromes geriátricos*****Importance of nutrition in geriatric syndromes****María Virginia Avena Álvarez*

Facultad de Ciencias de la Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina

Contacto: [virgiavena@gmail.com](mailto:virgiavena@gmail.com)**Palabras clave:** inestabilidad - sarcopenia - caídas - fragilidad - malnutrición  
**Key Words:** instability - sarcopenia - falls - fragility - malnutrition**Introducción:** La sarcopenia implica la pérdida gradual de fuerza y masa muscular. Aunque esta situación acompaña el proceso de envejecimiento, no debe ser visto

como algo normal. Los factores de riesgo que conducen al desarrollo de la sarcopenia son diversos, desde alteraciones nerviosas, musculares u hormonales, hasta el estilo de vida (inadecuada nutrición e inactividad física). Se asocia a algunos síndromes geriátricos como fragilidad, inestabilidad de la marcha, caídas y malnutrición. Estos síndromes son muy frecuentes en el adulto mayor, siendo una de las principales causas de incapacidad funcional y pérdida de la independencia, lo que contribuye a una disminución de la calidad de vida. Además, la dependencia y la pérdida de autonomía se relacionan con un aumento del riesgo de mortalidad. En lo que respecta a la nutrición, se ha observado que una insuficiente ingesta de proteínas en la dieta podría ser una causa importante de sarcopenia. Este descenso en el consumo de alimentos con aporte proteico tiene como respuesta una pérdida de masa corporal pero sin una disminución importante de la masa grasa.

**Objetivo:** Elaborar un plan alimentario para pacientes con sarcopenia y demostrar la importancia de una adecuada nutrición en los pacientes de edad avanzada para mejorar su calidad de vida.**Metodología:** Estudio descriptivo, basado en la recolección de datos mediante búsqueda bibliográfica sobre los síndromes geriátricos que se ven relacionados con la sarcopenia en el anciano, dando un enfoque nutricional.**Resultados:** En esta tesina se elaboraron modelos de menú para pacientes con sarcopenia, basados en el aporte de proteínas de alto valor biológico, calcio y vitamina D, que contribuirían a mejorar el estado nutricional

de pacientes con sarcopenia y a disminuir futuras complicaciones. Además se realizó una guía de actividad física orientada a mejorar la masa muscular.

**Discusión:** A través de los modelos de menú sugeridos se demuestra que, a través de la alimentación, es posible cubrir los requerimientos esenciales en el adulto mayor con estas patologías, pese a que hay situaciones en las que es necesario reforzar la alimentación con suplementos nutricionales para llegar a las recomendaciones diarias, de modo que el papel del nutricionista frente a esta población no es menor. Patologías como la sarcopenia y los diversos síndromes geriátricos, no deben ser vistas como algo normal del envejecimiento. Manejando los criterios de detección precoz, se puede contribuir a identificar los condicionantes modificables para así desarrollar las estrategias necesarias para preservar el estado nutricional del paciente, lo que es un gran paso para mejorar la calidad de vida en esta etapa. Finalmente, la realización de ejercicios de tipo aeróbico y de fuerza, son capaces de controlar y hasta evitar algunas de las enfermedades propias de la ancianidad.**Conclusión:** Sin dudas, en función de lo mencionado sobre este cuadro propio de la vejez, la mejor estrategia para su control es la combinación de un seguimiento nutricional que contemple los aportes suficientes de proteínas que restituyan los depósitos musculares de los referidos nutrientes, y que cubra los requerimientos de calcio y vitamina D diarios junto con una planificación de actividad física adaptada. Estos son pilares fundamentales a manejar en el anciano para un adecuado tratamiento y así favorecer un envejecimiento "exitoso".