

El consumo de grasas en los adultos mayores

El envejecimiento es el conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida y es la consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos.

Los cambios que trae el envejecimiento son: bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales. Dichos cambios exigen una preparación desde las primeras etapas de la vida para tener un proceso saludable, pero también es una etapa en la cual se debe garantizar la mejor calidad de vida.

Los cambios fisiológicos propios del envejecimiento sumado a una serie de factores emocionales, sociales y patológicos, hacen que los adultos mayores sean un grupo etareo altamente susceptible de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, pero a la vez también aumentan la vulnerabilidad para deteriorar el estado nutricional.

Estos cambios hacen además que se aumente la prevalencia de enfermedades y situaciones clínicas como hipertensión arterial, intolerancia a los carbohidratos, enfermedades respiratorias, enfermedad coronaria, depresión y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Es importante resaltar que la constante preocupación por la situación nutricional de la población, el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles y el deseo de mantener un peso saludable entre otros muchos aspectos, han hecho que un grupo tan vulnerable nutricionalmente como los adultos mayores, por una mala educación nutricional, tenga hábitos alimentarios inadecuados, omita nutrientes esenciales y aumente los índices de desnutrición en este grupo etareo. Por lo tanto, el cuidado en salud de los adultos mayores no consiste sólo en brindar un tratamiento eficaz a las enfermedades, sino también incluye la prevención de aquellas altamente relacionadas con la alimentación, ya que una nutrición adecuada es eficaz no

solamente para prolongar la vida, sino también la calidad de la misma.

Y de la dieta qué?

Es claro que existe una relación directa entre nutrición y enfermedad, se debe tener en cuenta que se enferman más los adultos mayores desnutridos y a su vez se desnutren más los adultos mayores enfermos. Por lo tanto, se requiere hacer un ajuste individualizado de la ingesta energética, el menor gasto de energía propio de la edad favorece el mantenimiento del balance energético y previene la obesidad. Sin embargo, al disminuir la ingesta de energía con frecuencia también lo hace la de micronutrientes.

Para que esto no genere un deterioro nutricional, la cantidad de nutrientes de la dieta ingerida debe aumentar, ya que los requerimientos de la mayoría de los micronutrientes no disminuyen con el envejecimiento.

Cabe resaltar que en la enfermedad de Alzheimer se observan niveles aumentados de estrés oxidativo o radicales libres, y bajos de nutrientes antioxidantes,



Los cambios que trae el envejecimiento son: bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales.

que pueden ser los causantes de la presentación de esta enfermedad. Algunos estudios recientes sugieren que la disminución de consumo de calorías puede aumentar la resistencia de las neuronas frente a sustancias y cambios implicados en la presentación de la demencia tipo Alzheimer y otros trastornos neurodegenerativos, justificando aún más la necesidad de evitar las restricciones calóricas en los adultos mayores.



La grasa de la dieta tiene un importante papel suministrando ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles.

Cuando se habla de dieta saludable y balanceada se debe garantizar el aporte de todos y cada uno de los nutrientes en la proporción requerida por cada uno de los individuos. Las grasas son uno de los macronutrientes ampliamente estudiados por su papel en la generación de procesos arterioscleróticos pero también por los efectos benéficos que pueden tener en la salud cuando se hace una correcta selección de las mismas. En términos generales se hace énfasis en la disminución en el consumo de lípidos, especialmente la grasa saturada, sin embargo es importante realizar un balance entre los pros y los contras de la restricción de grasa, para hacer recomendaciones individuales de acuerdo con cada caso.

La grasa de la dieta tiene un importante papel suministrando ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. Es una fuente concentrada de energía y agente palatable por excelencia. Participa en el funcionamiento del sistema nervioso, regula respuestas inmunológicas, garantiza la función e integridad de las membranas celulares y mantiene la temperatura corporal. En general, las recomendaciones de grasa para los adultos mayores son similares a las del resto de la población, se sugieren aportes dietarios entre 30 y 35% de las calorías diarias totales.

La clave está en la selección

Al momento de recomendar el consumo de grasas se debe tener en cuenta el grado de saturación y la

posición de los dobles enlaces, para así lograr una intervención positiva en la regulación de los lípidos sanguíneos.

Mucho se ha hablado del consumo de grasas polinsaturadas de origen vegetal como alternativas saludables; sin embargo, es importante conocer a fondo la composición de cada una de las fuentes de los aceites, para elegir el que mejor se adapte a las necesidades individuales y así mismo usarlo de la mejor manera para no alterar sus características físico químicas.

Es bien conocido que el consumo aumentado de grasas saturadas de origen animal (lácteos saturados y carnes rojas) favorece el aumento del colesterol LDL (conocido como el colesterol malo), y cuando éste excede los niveles normales, aumenta el riesgo de aterosclerosis y predispone a infartos. La sustitución de los ácidos grasos saturados por carbohidratos de tipo complejo, disminuye el colesterol LDL, pero también el HDL (conocido como el colesterol bueno), por lo tanto antes de disminuir el aporte de grasa total, se sugiere elegir grasas vegetales, con adecuada proporción de ácidos grasos.

Los ácidos grasos saturados, deben ser controlados en forma general (7% a 10% del total de las calorías de la dieta), aun cuando vale la pena verificar el tipo de ácido graso, porque no todos se comportan metabólicamente igual, por ejemplo el ácido palmítico y el esteárico tienen un efecto neutro en los niveles

de lípidos séricos, mientras que los ácidos butírico, láurico y mirístico elevan sus niveles

Es clave también seleccionar aceites vegetales ricos en ácidos grasos monoinsaturados (oleico principalmente), para la preparación de alimentos, ya que algunos estudios han demostrado que el consumo de ácidos grasos monoinsaturados, ayuda a prevenir el infarto cardiaco con mayor eficacia que los polinsaturados, ya que aunque éstos disminuyen la concentración de colesterol LDL en sangre, también hacen que baje la del colesterol HDL, lo cual no ocurre con los ácidos grasos monoinsaturados, ya que éstos bajan el colesterol LDL y al parecer pueden aumentar los niveles de HDL.

Se recomienda aumentar el aporte de ácidos grasos

Los aceites vegetales no son fuente exclusiva de ácidos grasos, también poseen cantidades importantes de vitaminas.

poliinsaturados de la familia omega-3, abundantes en los pescados por su efecto antiinflamatorio, antitrombótico, antiarrítmico, hipolipemiante (disminuye los niveles de lípidos a nivel sanguíneo) y vasodilatador.

Otros nutrientes

Los aceites vegetales no son fuente exclusiva de ácidos grasos, también poseen cantidades importantes de vitaminas, que participan en la regulación de procesos, pero que también tienen un papel destacado en la prevención de enfermedades crónicas. Dentro de éstos vale la pena resaltar las vitamina E y A, micronutrientes claves a lo largo de toda la vida.

Los tocotrienoles (forma de vitamina E) son potentes antioxidantes estrechamente relacionados con la vitamina E como es de suponer, que protegen a los lípidos y otros componentes de las células del daño oxidativo, mantienen la estructura de las membranas celulares y protegen frente al envejecimiento. La vitamina E evita la oxidación de ácidos grasos polinsaturados. En adultos mayores quienes tienen mayor susceptibilidad inmunológica, deben garantizar su consumo y mantenimiento de niveles óptimos para prevenir la inmunosupresión. Los tocoferoles naturales (también hacen parte de la vitamina E), presentes en algunos aceites comestibles parecen tener un efecto protector más eficiente para el desarrollo de

enfermedad de Alzheimer, que los suplementos dietarios de vitamina E.

Consideraciones a la hora de definir la dieta ideal

Al planear la dieta de un adulto mayor, se deben tener en cuenta no sólo los objetivos netamente nutricionales sino también los gustos y preferencias, no solamente la calidad y cantidad de los nutrientes sino la palatabilidad de los alimentos que se ofrecen. Consumir una dieta variada con alto contenido en nutrientes. Evitar la monotonía y las dietas muy restrictivas que limitarán el consumo de algunos alimentos y nutrientes.

Fomentar el balance adecuado entre los diferentes nutrientes manteniendo la distribución calórica recomendada para cada uno de ellos. Debe evitarse que el consumo excesivo de uno de ellos desplace o sustituya a otro también necesario.

Se debe promover el consumo de todo tipo de alimentos, haciendo especial énfasis en frutas y verduras, proteínas de alta calidad, lácteos bajos en grasa, cereales integrales y leguminosas que aumentan el aporte de fibra.

La utilización de un buen aceite para cocinar realza el sabor de los alimentos y además aporta componentes minoritarios importantes. Los aceites con ácidos grasos monoinsaturados de buena calidad, cuando son usados en poca cantidad para frituras, forman una costra fina y bien definida alrededor del alimento, lo que hace que el porcentaje de absorción de grasa sea menor, evita la evaporación del agua y hace que el alimento queda crujiente y jugoso, mejorando su presentación y palatabilidad.

En conclusión: Los lípidos son una fuente calórica insustituible e indispensable, una correcta selección del tipo de grasa permite prevenir y/o controlar el desarrollo de enfermedades crónicas, además de aportar o transportar micronutrientes antioxidantes y mejorar la palatabilidad dietaria, aspectos todos fundamentales en el cuidado de la salud de los adultos mayores.☸