EPINUT
EPIDEMIOLOGÍA NUTRICIONAL

cuidarse

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales vinculados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología).

Tu salud, en positivo

¿Cómo darle vida a los años?

imagen generada por IA en dreamstudio.ai

El número de personas mayores de 65 años se ha duplicado desde 1980 y está previsto que para 2050 este colectivo sea la tercera parte de la población europea. En España ya se contabilizan 133 personas mayores de 65 años por cada 100 menores de 16 y, de hecho, en un horizonte de 25 años, la Organización de Naciones Unidas (ONU) posiciona a nuestro país como el más envejecido del mundo. La esperanza de vida que en 1900 era solo de 35,7 para las mujeres y 33,8 años para los varones, casi se duplicó en 1950 y llegó a los 64,3 y 59,8 años respectivamente. El último dato registrado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) correspondiente a 2022 es de 85,7 años para la población femenina y 83,1 para la masculina. Finalmente, hay que destacar que en 2050, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), está previsto que la expectativa de vida alcance los 95 años en las primeras y 93 en los segundos.

Sin duda, el aumento de la longevidad y de la esperanza de vida es un elemento positivo que se asocia a un mejor nivel de desarrollo y bienestar, pero supone un reto económico, social y biomédico. Por ello, la Asamblea General de las Naciones Unidas ha declarado el periodo 2021-2030 como "Década del Envejecimiento Saludable", con la intención de apoyar el Plan de Acción Internacional para el Envejecimiento, así como los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de la ONU. Los principales problemas de salud que surgen en la etapa de adulto mayor son las patologías no transmisibles, como las cardiovasculares, respiratorias crónicas, la diabetes y el cáncer, a las que se deben añadir las relacionadas con la salud mental y el deterioro cognitivo. Particularmente frecuentes son la osteoporosis (sobre todo entre la población femenina) y los problemas derivados del llamado síndrome de sarcopenia, que aúna la pérdida de tejido musculoesquelético y de fuerza con la fragilidad, el cansancio, la falta de autonomía y el riesgo de caídas.

Por otra parte, cuando el organismo envejece, los mecanismos que controlan los procesos oxidativos en las células de nuestro cuerpo comienzan a fallar. Ello ocasiona una acumulación de radicales libres (moléculas que contienen al menos un electrón desapareado) que tienden a reaccionar con las moléculas vecinas, lo que altera la funcionalidad de las membranas y produce enfermedades. Sin embargo, el estrés oxidativo se puede minimizar por medio de la alimentación, consumiendo productos ricos en vitamina A y betacarotenos (hígado, huevos, naranjas, zanahorias, calabaza, brócoli, calabacín), vitamina C (naranja, kiwi, fresas), vitamina E (nueces, espinacas, col rizada), licopeno (tomates, sandía), luteína (vegetales de hoja verde) y selenio (legumbres, pan integral, pescado, frutos secos). También, adoptando comportamientos que favorezcan la detoxificación, como, por ejemplo, realizar algo de actividad física o deporte y, por supuesto, ejercitar también el cerebro mediante actividades que supongan pequeños retos de entrenamiento neuronal y aprendizaje.

La aparición de enfermedades crónicas propias de la edad adulta, además de tener un trasfondo genético, está muy relacionada con los hábitos de vida, particularmente con el tabaquismo, las pautas de alimentación y el sedentarismo. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) da una serie de recomendaciones específicas de actividad física, para mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la salud ósea y muscular y reducir los riesgos de depresión y fallo cognitivo. Dicha organización recomienda hacer ejercicio aeróbico moderado un mínimo de 150 minutos semanales, o vigoroso durante 75. Igualmente menciona que el beneficio sería mayor si se incrementara el tiempo a 300 y 150 minutos semanales, respectivamente, pero siempre en sesiones de 10 minutos como mínimo. En los casos de movilidad reducida, la OMS aconseja que se realicen actividades para mejorar el equilibrio al menos tres días a la semana, y otras encaminadas a reforzar los principales grupos musculares, al menos dos veces por semana.

Todos las recomendaciones mencionadas son extremadamente útiles para envejecer feliz y saludablemente, evitar el deterioro físico o cognitivo y, en definitiva, para cumplir con el consejo del escritor Antonio Gala, quien sabiamente dijo: «No se trata de añadir años a la vida, sino de dar vida a los años». ■

imagen de uso libre de pexels.com

Desmontando mitos

La osteoporosis solo afecta a las mujeres

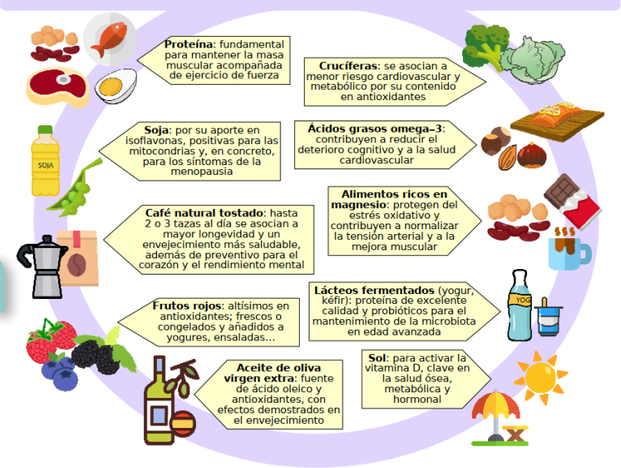
Según la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, el 20,8 % de las personas afectadas por osteoporosis son varones, lo que demuestra que esta patología no es exclusiva del sexo femenino. Es cierto que afecta mayoritariamente a dicho sexo, ya que la padecen un 22,6 %, frente al 6,8 % en el caso de los hombres, y la proporción de fracturas por fragilidad es de 4 a 1. El motivo es que las féminas tienen, como punto de partida, menos densidad mineral ósea y menor masa muscular y, tras la menopausia, la disminución de los estrógenos afecta al metabolismo óseo y acelera más la pérdida de hueso. No obstante, es recomendable que todas las personas mayores de 50 años, independientemente de su sexo, se realicen chequeos de salud ósea mediante marcadores bioquímicos en sangre o densitometrías. De este modo, se podrían detectar posibles casos patológicos y aplicar tratamientos basados en el ejercicio físico y en suplementos alimentarios, que ayudaran a prevenir futuras fracturas. ■

EPINUT responde

¿Tendría que llevar una alimentación especial ahora que he llegado a la menopausia?

Durante la menopausia, los cambios hormonales y metabólicos revelan la necesidad de prestar atención a los hábitos alimentarios, aunque ello no necesariamente implica seguir una dieta distinta a la familiar. En esta fase de la vida se observa un ligero aumento de grasa corporal, particularmente en el área abdominal. La disminución de los estrógenos conlleva una reducción del colesterol bueno (asociado a HDL), un aumento del malo (asociado a LDL) y una leve resistencia a la insulina. Por ello, es crucial asegurar una ingesta adecuada de calcio, proteínas, vitaminas D y K para preservar la salud ósea. Asimismo, una dieta rica en antioxidantes provenientes de frutas y verduras puede contrarrestar el estrés oxidativo asociado con la menopausia. Consumir regularmente alimentos como legumbres, soja y sus derivados (por su alto contenido en isoflavonas) puede beneficiar la salud cardiovascular y metabólica. Combinar una dieta equilibrada con ejercicio regular, especialmente de fuerza, contribuye a una transición menopáusica más saludable. ■

Evaluación flash



La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT *(https://epinut-ucm.es/)*
Marisa González-Montero de Espinosa, M.ª Dolores Marrodán, Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez *(infografía)*.