

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN PERSONAS MAYORES

AUTORES: Carmona Torres, Juan Manuel; Berral Jiménez, Ana Cristina; Baena Serrano, Ana María.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos más relevantes del siglo XX. Una alimentación equilibrada y un correcto estado nutricional son necesarios para mantener un buen estado de salud. La desnutrición proteico energética en sí misma es un indicador de fragilidad en las personas mayores. En ellas la presencia de factores o situaciones de riesgo de tipo psicosocial y la mayor prevalencia de enfermedades agudas y crónicas favorece la aparición de déficit nutricionales.

OBJETIVOS

El objetivo de este estudio fue conocer las consecuencias de la nutrición en las personas mayores.

MÉTODOS

Revisión sistemática, el ámbito de estudio fueron las bases de datos: Pubmed y Google Académico, introduciendo como términos de búsqueda: “nutrición y persona mayor”, y “influencia nutrición y persona mayor”. Los documentos eran seleccionados si cumplían los *criterios de inclusión*: artículos originales y de revisión; publicados desde el 2008 al 1 de Marzo de 2016; escritos español; y que explicaran las influencia o consecuencias en la nutrición en las personas mayores. Se hizo una lectura crítica de las publicaciones que cumplían con los criterios de inclusión.

RESULTADOS

De las dos bases de datos y el periodo consultado había 5 artículos que cumplían los criterios de inclusión. La mayoría de los estudios (80%) utilizaban para valorar el estado de nutrición de las personas mayores el Mini Nutritional Assessment (MNA). Abordaban las consecuencias de la desnutrición el 100%, pudiendo ser desde disminución de las funciones musculares, debilidad, riesgo de caídas, fracturas, deshidratación, trastornos del sueño, etc. hasta mortalidad en pacientes desnutridos. Abordaban las consecuencias de la obesidad o sobrepeso el 60%, pudiendo ser desde enfermedades crónico-degenerativas hasta aumento en su morbi-mortalidad. Sin embargo destacar que el sobrepeso moderado en los ancianos se asocia con una menor mortalidad, no así el bajo peso, que implica una mayor mortalidad. Por lo tanto, parece ser que la desnutrición tiene peores implicaciones en la tercera edad que el sobrepeso y la obesidad.

DISCUSIÓN/CONCLUSIÓN

Es fundamental un correcto cribado nutricional para un precoz diagnóstico de desnutrición o obesidad. Para ello es necesario fomentar la investigación en el campo de la nutrición geriátrica para aumentar el conocimiento y poder hacer cada vez más una geriatría basada en la evidencia. La malnutrición se asocia con mayor índice de mortalidad en los anciano, ocasionando (al igual que la obesidad) costos en la atención a la salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. Méndez Estévez E. et al. ¿Tienen nuestros ancianos un adecuado estado nutricional?: ¿ influye su institucionalización?. *Nutrición Hospitalaria* 2013; 28(3):903-913.
2. Camina-Martín MA et al. Valoración del estado nutricional en Geriatría: declaración de consenso del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 2016;51(1):52-57.
3. Bernal-Orozco MF, Vizmanos B, Celis de la Rosa AJ. La nutrición del anciano como un problema de salud pública, *Antropo* 2008; 16:43-55.