

# Vivir más años... ¡Sí, pero con salud!

Por Lidia Barrajón,  
farmacéutica-  
ortopeda,  
coach personal  
y nutricional



**E**l **envejecimiento** es un proceso fisiológico irreversible asociado a la alteración progresiva de las repuestas homeostáticas adaptativas del organismo, en el que tiene lugar *inflammaging* e inmunosenescencia. Esto lleva consigo una mayor vulnerabilidad a padecer **enfermedades crónicas no transmisibles**: enfermedad cardiovascular, obesidad y enfermedades neurodegenerativas, entre otras, y **enfermedades infecciosas**. Aunque cada persona tiene un tiempo de envejecimiento diferente, convencionalmente la vejez se define como la etapa vital que va desde aproximadamente los 65 años hasta la muerte. Por otro lado, en la era actual de la longevidad, “saber vivir es un arte”, y la cuestión es **cómo estamos envejeciendo** y si estamos poniendo salud a los años que añadimos a la vida.

Los hábitos alimenticios **saludables**, la **actividad física** y el **bienestar emocional** en esta etapa, nos acercan al propósito de “**envejecimiento activo y saludable**” propuesto por la OMS. En todo este escenario, la farmacia es un lugar idóneo para impulsar este envejecimiento más satisfactorio, a través de nuestro consejo.

hambre y la saciedad precoz. Por otro lado, el proceso digestivo es menos óptimo, repercutiendo en la absorción de macro y micronutrientes.

Esto justifica, en parte, que la vejez se asocie a un mayor riesgo de **desnutrición**, pudiéndose producir **anorexia**. La alimentación en la senectud, al igual que para el resto de grupos etarios, debe de estar equilibrada en todos los grupos de alimentos, poniendo en práctica el plato Harvard para el momento de las comidas principales y tomando cinco raciones diarias de frutas y verduras.

Además, los **consejos nutricionales** que podemos dar en la farmacia, en base a los cambios fisiológicos, son:

## Macronutrientes

### Proteínas

En el anciano, la **masa magra está disminuida**, hay menos renovación de proteínas y no se dispone de la misma reserva de aminoácidos con respecto a la etapa adulta. Sin embargo, los requerimientos proteicos en esta etapa son controvertidos; algunos autores plantean aumentar los aportes respecto a los adultos, y otros, mantenerlos.

#### Consejo nutricional:

Elegir alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico como lácteos, huevos, carnes, pescados o legumbres en combinación con cereales. Hay que tener en cuenta que, en determinadas situaciones, como estrés

quirúrgico, inmovilidad, entre otros, aumentarían los requerimientos proteicos, siempre y cuando el paciente no presente patología hepática o renal.

### Hidratos de carbono

La vejez se asocia a una reducción en la tolerancia a los hidratos de carbono, debida fundamentalmente a la **resistencia insulínica**, como un hecho natural de la senescencia.

*Consejo nutricional:*

Primar el consumo de hidratos de carbono complejos (aportado por los cereales, legumbres, verduras y hortalizas) frente a los hidratos de carbono simples (azúcar), evitando estos últimos en ancianos con Síndrome Metabólico y Diabetes Mellitus establecida.

### Grasa

En la vejez, la actividad de la **delta-6-desaturasa** se encuentra disminuida, por lo que hay una menor capacidad de sintetizar ácido araquidónico y ácido eicosapentaenoico a partir de los ácidos grasos esenciales de la serie omega 6 y omega 3, respectivamente.

*Consejo nutricional:*

Asegurar un buen aporte de ácidos grasos esenciales, con una adecuada relación omega 6/omega 3, priorizando la ingesta de pescado azul (omega 3) semanalmente.

### Micronutrientes

Estudios epidemiológicos evidencian que en la población anciana hay una alta prevalencia

de **deficiencias de micronutrientes**, principalmente de vitaminas del grupo B, ácido fólico, vitamina D y calcio. Las causas de estas deficiencias se relacionan con la alteración en el proceso digestivo y de absorción (gastritis atrófica), la merma de síntesis enzimática endógena de los metabolitos activos, la ingesta insuficiente a través de la alimentación y la polimedicación.

*Consejo nutricional:*

Recomendar el patrón de dieta mediterránea por su riqueza en micronutrientes antioxidantes; vitamina C, licopeno, luteína y vitamina E, con un papel relevante en la salud cardiovascular. En pacientes mayores de 70 años, se debe prestar especial atención y considerar la suplementación con ácido fólico y vitaminas del grupo B (B6 y B12), para la mejora del deterioro cognitivo, y vitamina D y calcio, para reducir la pérdida de masa ósea y las fracturas.

### Fibra dietética

Los problemas de **estreñimiento** y **diverticulosis** son bastante comunes en el anciano, debido principalmente a la disminución de la motilidad intestinal, la hidratación insuficiente y la menor actividad física.

*Consejo nutricional:*

La fibra, con función **prebiótica**, preserva la función intestinal y juega un papel relevante en la salud de la microbiota intestinal, estrechamente ligada al proceso de envejecimiento. De ahí la importancia de recomendar el

consumo de fibra soluble o fermentable (legumbres, frutas, frutos secos) e insoluble o no fermentable (cereales integrales o verduras), acompañada de agua.

### Agua

Las personas mayores presentan un alto riesgo de **deshidratación**, ya que tienen disminuida la capacidad para concentrar la orina, menos sensación de sed y pueden estar utilizando de forma mantenida diuréticos o laxantes.

*Consejo nutricional:*

Recomendar la toma de 6-8 vasos de agua o líquidos al día. Ofrecer agua al anciano aunque no haya sed, preferentemente durante la mañana y la tarde para evitar agudizar la incontinencia nocturna si existiera.

### Actividad física

En la farmacia, apoyando el concepto de **envejecimiento activo**, podemos hacer hincapié en el fomento de la actividad física. Aunque la actividad física tiene que adecuarse a las posibilidades individuales, en términos generales, ha de basarse en **caminar** con paso activo y firme (la marcha nórdica, en la que se camina con bastones, es una buena técnica en la que también se ejercitan los brazos y hay una mayor estabilidad) y en hacer **ejercicios de fuerza** para fortalecer espalda, abdomen, brazos y piernas.

### Bienestar emocional

El estado de ánimo en la ancianidad es proclive a la negatividad, desasosiego y sentimiento de soledad, debido en parte a los cambios fisiológicos del sistema nervioso central (con cambios cognitivos y de conducta) y a los cambios en la esfera social (viudedad, jubilación, entre otros).

Sin embargo, existen intervenciones en las que se desafía este estereotipo de considerar la vejez como un periodo de tristeza, y demuestran que las personas con edad avanzada tienen un **gran potencial de experimentar disfrute**. Estas intervenciones ponen en práctica los fundamentos de la **psicología positiva** de Martin Seligman: generan momentos de alegría empleando el sentido del humor, practican el **perdón**, el **altruismo** y el **agradecimiento**, valoran los éxitos personales y trabajan la **aceptación** de las situaciones menos favorables para aprender a tolerar la frustración inherente a la vida.

Trasladándolo a la farmacia, con nuestro consejo farmacéutico podemos dar pinceladas de estos principios para potenciar este **envejecimiento en positivo**. +

## CONSEJOS NUTRICIONALES

Elegir alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico en combinación con cereales

Primar el consumo de hidratos de carbono complejos frente a los hidratos de carbono simples

Asegurar un buen aporte de ácidos grasos esenciales

Recomendar el patrón de dieta mediterránea

Considerar la suplementación con ácido fólico y vitaminas del grupo B (B6 y B12) y vitamina D y calcio

Recomendar el consumo de fibra soluble o fermentable e insoluble o no fermentable

Recomendar la toma de 6-8 vasos de agua o líquidos al día

