

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN ADECUADA EN LA TERCERA EDAD

Autoras: Elena Berbel Montoya ,Iris Ruiz Martin y Remedios Rico Ferrer

INTRODUCCIÓN

La tercera edad o edad avanzada es el sector de población con un mayor crecimiento en el mundo desarrollado. En la actualidad, en España el 14% de la población supera los 65 años, estimándose que este porcentaje alcanzará el 16% en el año 2020.Un adecuado mantenimiento del estado nutricional es importante en las personas de edad avanzada, puesto que una inadecuada nutrición aumenta la susceptibilidad a las agresiones y disminuye su capacidad de respuesta.

OBJETIVOS

Conocer la importancia que tiene una adecuada nutrición en las personas mayores. Analizar los beneficios que se obtienen a través de una adecuada alimentación en personas de la tercera edad.

METODOLOGÍA

Para la realización de esta revisión sistemática se seleccionaron 23 artículos obtenidos de las bases de datos Medline, Pubmed, Dialnet y Cinahl, de los últimos diez años. Estudios controlados aleatorizados (ECA), que analizaron los beneficios de una correcta alimentación en las personas mayores.

PALABRAS CLAVE

Tercera edad, nutrición y morbilidad

RESULTADOS

Los artículos revisados, abordan las consecuencias de malnutrición en personas mayores, destacando entre otros, la disminución de las funciones musculares, deshidratación, trastornos del sueño, deterioro cognitivo, riesgo de caídas, fracturas, etc. El riesgo de mortalidad y las consecuencias de la obesidad o sobrepeso, que pueden generar enfermedades crónico degenerativas.

CONCLUSIONES

Las personas mayores deben prestar especial atención a su alimentación, pues los problemas nutricionales son frecuentes y sus repercusiones mucho más graves que en otras etapas de la vida. La orientación acerca de la selección de alimentos debe hacerse atendiendo a la situación y las necesidades personales de cada individuo, con el fin de procurar que los alimentos sean vehículo de salud y que su degustación se realice dentro de un ambiente relajado y compartiendo en lo posible este momento con otras personas.