

# Impacto de la nutrición en el envejecimiento

Zárate Victorio, Astrid Monserrat

2020-06-21

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4707>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Impacto de la nutrición en el envejecimiento**

Astrid Monserrat Zárate Victorio

Publicado en “Crónica”, el 21 de junio de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202006241343155177>

Actualmente, en México habitan 12 millones 973 mil 411 personas adultas mayores, de las cuales 53.9% son mujeres y 46.1% son hombres. La población que envejece en el país ha aumentado de manera significativa y así como ha aumentado el número de personas mayores de 60 años, aparentemente también ha incrementado la incidencia de problemas relacionados con la salud y nutrición.

El aumento de la esperanza de vida y el progresivo envejecimiento de la población implica un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas.

Las alteraciones sensoriales y los compartimentos corporales, la discapacidad funcional y el aislamiento social, que acompañan al envejecimiento, predisponen a hábitos alimentarios inapropiados y/o a desequilibrios entre el aporte de nutrimentos y las necesidades del individuo.

Todo esto conforma una serie de consecuencias como la pérdida de peso, alteraciones del sistema inmunitario, agravamiento de la enfermedad base, mayores estancias en asilos y hospitales, reingresos hospitalarios y mala calidad de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento es un proceso inevitable y con gran repercusión en la vida de las personas, donde interfieren diversos factores considerando los cambios biológicos, psicológicos y sociales los más influyentes, de tal manera que convierten a esta población en un sector con características específicas.

La nutrición juega un papel importantísimo en esta etapa de vida, puesto que se relaciona de manera directa con el estado de nutrición y trae consigo el aumento y desarrollo de padecimientos crónicos, por eso es necesaria la atención y evaluación nutricional temprana para prevenir y tratar los riesgos de salud y malnutrición.

Este proceso ocurre en un contexto socioeconómico poco favorable, puesto que no hay recursos suficientes para intervenir en estas personas, mientras las autoridades de salud y del área nutricional no toman como prioridad a esta población, debido a la falta de interés y conocimiento que se requiere en esta área.

Esto significa que nuestro país tiene menos tiempo y recursos para tratar la fragilidad que existe en las condiciones de salud de la población en edades avanzadas, así como una mayor incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas e incapacidades, lo cual genera un problema grave en esta etapa de vida y la necesidad de modificar los sistemas de atención a la salud.

Todas las enfermedades crónicas son complicaciones graves de salud y, la mayoría, están estrechamente relacionadas con los hábitos de alimentación de las personas mayores y con su estado nutricional.

Es evidente que la situación de riesgo nutricional, si no se detecta a tiempo y no se trata, puede derivar en malnutrición que sería una situación patológica muy grave con consecuencias negativas para la recuperación y salud de esta importante población.

Los sistemas de salud y nutrición deben organizarse mejor en torno a las necesidades específicas de las personas mayores, estar pendientes de ellos y tomarlos como prioridad, porque es imprescindible brindarles atención y tratamiento adecuados al padecimiento para su mayor recuperación y puedan gozar de una mejor calidad de vida.