

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1559>

## Impacto de la nutrición en el envejecimiento

### Impact of Nutrition on Aging

**Sara Lilibeth Flores Fiallos**

sara.flores@tbolivariano.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3041-7264>

Instituto Superior Universitario Bolivariano de Loja

Loja – Ecuador

Artículo recibido: 06 noviembre de 2023. Aceptado para publicación: 30 de diciembre de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen


El propósito principal de este artículo es destacar la importancia de una dieta equilibrada, ajustada a las necesidades individuales y culturalmente apropiada, con el fin de fomentar un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. La información presentada se basa en una revisión bibliográfica exhaustiva en publicaciones científicas, que permitió recopilar datos sobre la influencia de la alimentación en personas mayores de 65 años. El artículo destaca la relevancia de definir una dieta adecuada. Se subraya la eficacia de optar por dietas saludables, como la mediterránea, que se centran en alimentos de origen vegetal y pescado. Estas dietas no solo reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sino que también promueven un envejecimiento saludable. Además, el artículo proporciona detalles sobre diversas dietas y alimentos que han demostrado ser beneficiosos para los adultos mayores. La información recopilada busca ser un recurso valioso para la promoción de prácticas alimenticias saludables y la mejora del bienestar en esta etapa de la vida.

*Palabras clave:* envejecimiento saludable, adultos mayores, dieta equilibrada, alimentación

### Abstract

The main purpose of this article is to highlight the importance of a balanced diet, tailored to individual needs and culturally appropriate, in order to promote healthy aging and improve the quality of life of older adults. The information presented is based on a comprehensive literature review in scientific publications, which allowed for the collection of data on the influence of nutrition on people over 65 years of age. The article emphasizes the relevance of defining an appropriate diet. It underscores the effectiveness of opting for healthy diets, such as the Mediterranean diet, which focus on plant-based foods and fish. These diets not only reduce the risk of cardiovascular diseases but also promote healthy aging. Additionally, the article provides details about various diets and foods that have been shown to be beneficial for older adults. The gathered information aims to be a valuable resource for promoting healthy eating practices and improving well-being in this stage of life.

*Keywords:* healthy aging, older adults, balanced diet, nutrition

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons 

Cómo citar: Flores Fiallos, S. L. (2023). Impacto de la nutrición en el envejecimiento. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(6), 1384 – 1392.  
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1559>

## INTRODUCCIÓN

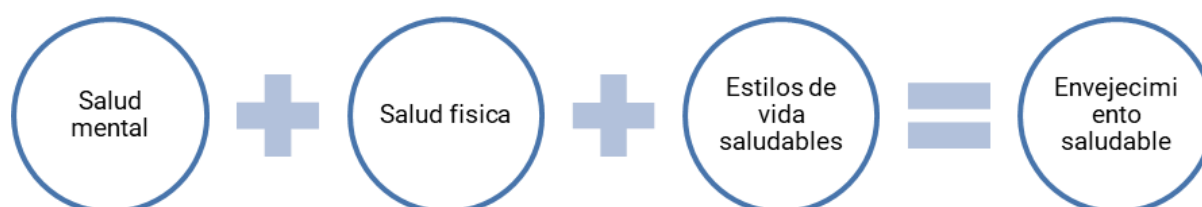
El envejecimiento es un proceso multifactorial en el que intervienen factores internos y externos. Entre los factores externos destaca la nutrición, la cual desempeña un papel importante en este proceso ya que se ha revelado que la restricción calórica, por ejemplo, puede tener efectos positivos en la supervivencia y en la reducción de problemas metabólicos, lo que sugiere su potencial para retrasar o incluso mejorar los efectos del envejecimiento (Altamar, 2023).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento activo y saludable se caracteriza por la combinación exitosa de diversos factores individuales, elecciones de estilo de vida y condiciones ambientales que contribuyen al desarrollo de perfiles que reducen el riesgo de experimentar un envejecimiento asociado a enfermedades o condiciones patológicas. (Petreto, Pili, Gaviano, Matos, & Zuddas, 2016)

El envejecimiento saludable es un proceso dinámico que abarca la última etapa de la vida y está influenciado por diversos factores, como la salud mental, física y estilos de vida saludables. Cuando se produce una "adaptación adecuada", el resultado es un estado de bienestar y la posibilidad de que las personas mayores en todas las regiones y países tengan la capacidad de disfrutar y valorar sus vidas. (Keating, Rodríguez, & De Francisco, 2021)

### Gráfico 1

*Factores más importantes que pueden afectar positivamente el envejecimiento saludable*



**Fuente:** Elaboración propia.

En la actualidad el entorno en el que vivimos dificulta promover un envejecimiento saludable al influir en la calidad de vida y contribuyendo a la aparición de enfermedades crónicas. En este sentido, la clave para un envejecimiento saludable radica en la adopción de un estilo de vida adecuado que no solo trate las enfermedades, sino que también prevenga su aparición, así como la fragilidad nutricional asociada al envejecimiento (Mazza, y otros, 2021).

Los avances en medicina han incrementado la esperanza de vida, al ofrecer tratamientos para enfermedades graves de la vejez como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. No obstante, la longevidad no garantiza una adecuada calidad de vida. Por ende, para aliviar los desafíos del envejecimiento, se debe preservar la salud y no solo enfocarse en prolongar la vida (Kassis, y otros, 2023).

A nivel genético pueden existir alteraciones como el acortamiento excesivo de los extremos teloméricos de los cromosomas, el cual es un marcador de envejecimiento acelerado (O'Callaghan, y otros, 2014). La longitud de los telómeros es máxima al momento del nacimiento y disminuye gradualmente a lo largo de la vida debido a la replicación celular. Por consiguiente, la longitud promedio de los telómeros, se considera un indicador de la edad biológica. Esto se debe a que la reducción en la longitud de los telómeros se acelera en relación con enfermedades asociadas al envejecimiento, como el cáncer, enfermedad de Alzheimer, la hipertensión arterial, entre otras (Ordovas & Berciano, 2020).

Una persona mayor que goza de buena salud no solo experimenta beneficios individuales, sino que también contribuye significativamente al bienestar general de la sociedad. En primer lugar, su buen estado de salud le permite mantener un elevado nivel de independencia. Al tener la capacidad de realizar actividades cotidianas de manera autónoma, cómo cuidar de sí misma y moverse sin dificultades.

Adoptar una dieta saludable en la vejez se muestra como una estrategia efectiva para preservar la salud y el funcionamiento óptimos. Una ingesta adecuada de proteínas, fibra, vitamina D y ácidos grasos omega-3 se vincula con mejoras en la función física, salud ósea, fuerza muscular, función cognitiva, así como con la reducción del riesgo de enfermedades. Realizar cambios en la dieta para promover un envejecimiento saludable emerge como una estrategia importante para mantener la función física y cognitiva (Bojang & Manchana, 2023).

### **METODOLOGÍA**

El presente artículo se desarrolló con la finalidad de analizar y discutir la información actual acerca de varios conceptos relacionados con la nutrición y su relación en el envejecimiento proporcionando una visión general acerca de patrones dietéticos y su influencia en la salud o enfermedad de la población. Esto se logró mediante una revisión sistemática de bibliografías científicas, permitiendo obtener datos precisos y confiables, para determinar la influencia de la alimentación en el adulto mayor y promover información necesaria que permita definir una dieta adecuada para un envejecimiento saludable. La metodología empleada se basó en investigaciones de tipo documental y bibliográfica considerando herramientas metodológicas, tales como documentos y artículos científicos publicados en la web. Los datos que se plasman son el resultado de una revisión bibliográfica exhaustiva teniendo en cuenta artículos científicos de revistas indexadas como Up to Date, Pubmed, NCBI, Scielo, Science Direct.

### **RESULTADOS**

La calidad de vida de todas las personas, y en particular de los adultos mayores, dependen en gran medida de su bienestar nutricional. En muchas ocasiones la falta de apetito en personas mayores en buen estado de salud puede ser consecuencia de modificaciones en la función estomacal, incluyendo una capacidad gástrica reducida y un proceso de vaciamiento más lento. Estos cambios pueden relacionarse con perturbaciones en la liberación de ciertas hormonas intestinales, como la colecistoquinina y la grelina, lo que puede llevar a sentirse lleno más rápidamente después de comer. Además, el proceso de envejecimiento puede ocasionar una disminución en la cantidad de órganos gustativos, lo que resulta en un deterioro en la percepción del olfato (Neri & d'Alba, 2021).

Las demandas alimenticias de las personas mayores se ven influenciadas por diversos elementos, entre ellos, los problemas de salud. Además, se ven afectadas por el nivel de actividad física, el gasto energético y los requerimientos calóricos de cada individuo, esto sumado a la capacidad para acceder, preparar, consumir y digerir alimentos, junto con las preferencias alimenticias personales, también juegan un papel crucial en estas necesidades nutricionales (Ritchie & Yukawa).

Los alimentos deben ser de fácil acceso para el adulto mayor y se debe brindar apoyo para comprar y preparar las comidas, incluso al abrir empaques según sea necesario ya que puede causar dificultad en algunos casos. Además, puede ser conveniente prever cubiertos especialmente adaptados o tazas con formas especiales. Respecto a las medidas nutricionales directas, las estrategias orales son siempre la primera opción. Estos incluyen diversas modificaciones de los alimentos habituales, además de ofrecer suplementos nutricionales orales. La nutrición enteral y parenteral son opciones importantes también para pacientes mayores, aunque están menos indicadas (Volkert, y otros, 2019).

La malnutrición en adultos mayores puede estar influenciada por una variedad de factores, incluyendo aquellos relacionados con la capacidad fisiológica y los cambios en los hábitos alimenticios. Es importante abordar estos factores de riesgo mediante estrategias adaptadas a las necesidades individuales de cada adulto mayor. Esto puede incluir ajustes en la dieta, intervenciones para mejorar la masticación, adaptaciones en la presentación de los alimentos, y el fomento de hábitos alimenticios saludables. Además, la supervisión médica y la participación de profesionales de la salud pueden ser fundamentales para garantizar una nutrición adecuada en la población de adultos mayores. (Ver tabla 1)

**Tabla 1**

*Factores de riesgo que influyen en la malnutrición del adulto mayor*

Factores que influyen en la malnutrición
Capacidad gástrica reducida y vaciamiento gástrico más lento
Disminución en la cantidad de órganos gustativos
Problemas para masticar
Dietas bajas en proteínas
Hábitos alimenticios poco saludables
Dificultades en la preparación de alimentos

**Fuente:** Elaboración propia.

Las dietas ricas en proteínas deben ser fomentadas entre los adultos mayores, ya que este grupo de edad tiende a disminuir significativamente su ingesta de carne por diversas razones, como problemas para masticar, pérdida de olfato y/o gusto, y falta de apetito. La carne posee propiedades nutricionales notables, incluyendo aminoácidos esenciales, vitamina B en niveles elevados, y minerales esenciales (Neri & d'Alba, 2021)

Una cantidad adecuada de proteínas junto con una ingesta energética apropiada para prevenir la desnutrición y la sarcopenia en personas mayores. Además, considerando las deficiencias frecuentes de micronutrientes en este grupo de edad, la suplementación específica de micronutrientes podría resultar beneficiosa cuando la dieta por sí sola no logra cubrir de manera suficiente las demandas nutricionales específicas asociadas con el envejecimiento (Norman, Haß, & Pirlich, 2021)

Garantizar un equilibrio adecuado entre la ingesta de proteínas y la energía es esencial para prevenir la desnutrición y la pérdida de masa muscular en las personas mayores. Cuando la dieta no es suficiente, es importante considerar la suplementación de micronutrientes para abordar las deficiencias (Neri & d'Alba, 2021).

Otra estrategia para combatir el proceso de envejecimiento implica principalmente la reducción de la ingesta calórica, junto con la adopción de un estilo de vida bien estructurado que incluye una alimentación equilibrada y saludable, una actividad física moderada, y la gestión general del estrés, en su sentido más amplio (Gadecka & Bielak, 2019)

Los adultos mayores corren riesgo de desnutrición y aquellos que estaban en riesgo antes de la pandemia de COVID 19 son aún más vulnerables ahora debido a hábitos alimentarios poco saludables y a la inseguridad alimentaria adoptada en ese tiempo debido al confinamiento (Batsis, y otros, 2021).

Es por eso que, en la actualidad se intenta optar por dietas bajas en carbohidratos o ricas en verduras, frutas, frutos secos, granos enteros, pescado y grasas insaturadas, que incluyan antioxidantes, potasio y omega-3, reducen el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares y obesidad. Además, se asocia a una protección contra el envejecimiento cerebral, una disminución en el riesgo de



acortamiento de los telómeros y una promoción de la salud general promovió un aumento de la longevidad y lo que es más importante, la mejora de la calidad de vida, fomentando un envejecimiento saludable (Leitão, y otros, 2022)

Se ha demostrado que seguir una dieta mediterránea rica en alimentos de origen vegetal y pescado, baja en carne y productos lácteos promueve un envejecimiento saludable ya que reduce el riesgo de fragilidad en el adulto mayor (Kojima, Avgerinou, Iliffe, & Walters, 2018)

Los patrones dietéticos mencionados pueden proporcionar datos adicionales para establecer una dieta apropiada destinada a promover un envejecimiento saludable. Sin embargo, es esencial considerar que factores como la cultura, la etnia, la ubicación geográfica y los métodos de cocción pueden influir en el cumplimiento de estos regímenes. En consecuencia, las directrices dietéticas deben ajustarse culturalmente con el objetivo de alcanzar una mayor adhesión y obtener resultados más favorables (Yeung, Kwan, & Woo, 2021).

## DISCUSIÓN

Tanaka y otros (2021) mencionan que la dieta es un factor de riesgo modificable clave en diversas condiciones relacionadas con el envejecimiento. La dieta mediterránea, caracterizada por un alto consumo de alimentos vegetales, pescado y grasas monoinsaturadas (principalmente aceite de oliva) y una menor ingesta de carnes y grasas saturadas, junto con una moderada ingesta de alcohol, se ha asociado con varias condiciones del envejecimiento, incluyendo deterioro cognitivo, función física, presencia de múltiples enfermedades y tasas de mortalidad. Lo cual coincide con los resultados hallados en esta revisión

En un estudio de Cardoso y otros (2015) se estudiaron a 31 adultos mayores con deterioro cognitivo leve y se asignaron aleatoriamente al grupo de ingesta de nueces de Brasil o al grupo de control. El grupo de tratamiento consumió una nuez de Brasil al día durante 6 meses. Se evaluaron las concentraciones de selenio en sangre y las funciones cognitivas. 11 participantes del grupo de tratamiento y 9 del grupo de control completaron el estudio. Los resultados indicaron que la ingesta de nueces de Brasil restaura la deficiencia de selenio y sugiere evidencia preliminar de efectos positivos en algunas funciones cognitivas en adultos mayores con deterioro cognitivo leve y que se contrastan y especifican en este artículo, al promover una ingesta de frutos secos para reducir el riesgo de aparición enfermedades crónicas,

Rodríguez y otros (2023) refieren que, en la edad avanzada, es factible emplear una alimentación saludable, incluyendo suplementos nutricionales cuando sea necesario, con el propósito de prevenir el deterioro funcional y recuperar la salud tras padecimientos, lesiones o intervenciones quirúrgicas, ya sean agudas o crónicas. En su conjunto, alcanzar una nutrición adecuada desde la juventud hasta la mediana edad resulta especialmente crucial para preservar la fuerza y funcionalidad muscular en la vejez. Los objetivos abarcan el desarrollo óptimo de masa muscular en la juventud, el mantenimiento de la fuerza y función muscular en la mediana edad, y la conservación de la función muscular evitando su pérdida en la vejez.

Longo y Anderson (2022) mencionan que una dieta baja pero adecuada en proteínas, con un alto consumo de legumbres que son relativamente bajas en metionina y otros aminoácidos, puede ayudar a reducir los niveles y la actividad de las proteínas pro-envejecimiento. En personas mayores de 65 años, una dieta baja en proteínas puede llevar a la pérdida de masa magra y fragilidad. En ausencia de obesidad y resistencia a la insulina, un consumo relativamente alto de carbohidratos complejos también puede ayudar a prevenir la fragilidad en todas las edades, especialmente en las personas mayores, al proporcionar energía sin aumentar la insulina y activar las vías de señalización de la glucosa.

## **CONCLUSIÓN**

La calidad de vida de los adultos mayores, que incluye su bienestar nutricional, es crucial para su bienestar general. Optar por dietas saludables, como la mediterránea, que incorporan alimentos nutritivos como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables, se ha vinculado con la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la mejora de la salud general en las personas mayores.

Dado que es ampliamente reconocido que el proceso de envejecimiento puede ser modificado, la actitud consciente debería contribuir a prolongar la esperanza de vida. Se propone el desarrollo de programas a nivel mundial para la capacitación profesional en concientización y cuidado nutricional, con el objetivo de promover un envejecimiento saludable. La falta de métodos confiables de evaluación dietética representa un desafío importante en la investigación sobre nutrición, especialmente en poblaciones de edad avanzada. Por lo tanto, se recomienda revisar los resultados de estudios para abordar las mejores prácticas en atención nutricional según los factores de riesgo que influyen en la malnutrición a lo largo de la vida.

## REFERENCIAS

- Altamar, G. (2023). Nutrición y envejecimiento. Una revisión narrativa desde la geriatría. *Medicina*. doi:10.56050/01205498.2232
- Batsis, J., Daniel, K., Eckstrom, E., Goldlist, K., Kusz, H., Lane, D., . . . Friedman, S. (2021). Promoting Healthy Aging During COVID-19. *Journal of the American Geriatrics Society*. doi:10.1111/jgs.17035
- Bojang, K., & Manchana, V. (2023). Nutrition and Healthy Aging: A Review. *Current Nutrition Reports*. doi:https://doi.org/10.1007/s13668-023-00473-0
- Cardoso, B., Apolinário, D., da Silva Bandeira, V., Busse, A., Magaldi, R., Jacob-Filho, W., & Cozzolino, S. (2015). Effects of Brazil nut consumption on selenium status and cognitive performance in older adults with mild cognitive impairment: a randomized controlled pilot trial. *European Journal of Nutrition*. doi:10.1007/s00394-014-0829-2
- Gadecka, A., & Bielak, A. (2019). Slowing Down Ageing: The Role of Nutrients and Microbiota in Modulation of the Epigenome. *Nutrients*. doi:10.3390/nu11061251
- Kassis, A., Fichot, M., Horcajada, M., Horstman, A., Duncan, P., Bergonzelli, G., . . . Donato, L. (2023). Nutritional and lifestyle management of the aging journey: A narrative review. *Frontiers in Nutrition*. doi:10.3389/fnut.2022.1087505
- Keating, N., Rodríguez, L., & De Francisco, A. (2021). Hacia el envejecimiento saludable en América Latina y el Caribe: ¿no dejar a nadie atrás? *Revista Panamericana de Salud Pública*. doi:https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.120
- Kojima, G., Avgerinou, C., Iliffe, S., & Walters, K. (2018). Adherence to Mediterranean diet reduces incident frailty risk: Systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*. doi:10.1111/jgs.15251
- Leitão, C., Mignano, A., Estrela, M., Fardilha, M., Figueiras, A., Roque, F., & Herdeiro, M. (2022). The Effect of Nutrition on Aging—A Systematic Review Focusing on Aging-Related Biomarkers. *Nutrients*. doi:10.3390/nu14030554
- Longo, V., & Anderson, R. (2022). Nutrition, longevity and disease: From molecular mechanisms to interventions. *Cell*. doi:10.1016/j.cell.2022.04.002
- Mazza, E., Ferro, Y., Pujia, R., Mare, R., Maurotti, S., Montalcini, T., & Pujia, A. (2021). Mediterranean Diet In Healthy Aging. *The journal of nutrition, health & aging*. doi:10.1007/s12603-021-1675-6
- Neri, C., & d'Alba, L. (2021). Nutrition and Healthy Aging: Prevention and Treatment of Gastrointestinal Diseases. *Nutrients*. doi:10.3390/nu13124337
- Norman, K., Haß, U., & Pirlich, M. (2021). Malnutrition in Older Adults—Recent Advances and Remaining Challenges. *Nutrients*. doi:10.3390/nu13082764
- O'Callaghan, N., Parletta, N., Milte, C., Benassi, B., Fenech, M., & Howe, P. (2014). Telomere shortening in elderly individuals with mild cognitive impairment may be attenuated with  $\omega$ -3 fatty acid supplementation: A randomized controlled pilot study. *Elsevier Nutrition*. doi:10.1016/j.nut.2013.09.013
- Ordovas, J., & Berciano, S. (2020). Personalized nutrition and healthy aging. *Nutrition Reviews*. doi:10.1093/nutrit/nuaa102



Petreto, D., Pili, R., Gaviano, L., Matos, C., & Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*. doi:10.1016/j.regg.2015.10.003

Ritchie, C., & Yukawa, M. (s.f.). Geriatric nutrition: Nutritional issues in older adults. Up to Date.


Rodríguez, L., Murray, R., Glencorse, C., & Sulo, S. (2023). Good nutrition across the lifespan is foundational for healthy aging and sustainable development. *Frontiers in Nutrition*. doi:10.3389/fnut.2022.1113060

Tanaka, T., Talegawkar, S., Jin, Y., Bandinelli, S., & Ferrucci, L. (2021). Association of Adherence to the Mediterranean-Style Diet with Lower Frailty Index in Older Adults. *Nutrients*. doi:10.3390/nu13041129

Tanaka, T., Talegawkar, S., Jin, Y., Colpo, M., Ferrucci, L., & Bandinelli, S. (2018). Adherence to a Mediterranean Diet Protects from Cognitive Decline in the Invecchiare in Chianti Study of Aging. *Nutrients*. doi:10.3390/nu10122007

Volkert, D., Beck, A., Cederholm, T., Cereda, E., Cruz, A., Goisser, S., . . . Wirth, R. (2019). Management of Malnutrition in Older Patients—Current Approaches, Evidence and Open Questions. *Journal of Clinical Medicine*. doi:https://doi.org/10.3390/jcm8070974

Yeung, S., Kwan, M., & Woo, J. (2021). Healthy Diet for Healthy Aging. *Nutrients*. doi:10.3390/nu13124310

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .