

elPOZO

bien
star®

Envejecimiento y calidad de vida

Envejecimiento y calidad de vida

Avanzamos hacia una sociedad cada vez más longeva. Según los últimos informes del Instituto Nacional de Estadística la esperanza de vida sigue aumentando, en línea con la tendencia que apunta a una pirámide poblacional invertida en un futuro cercano (gráfico 1).

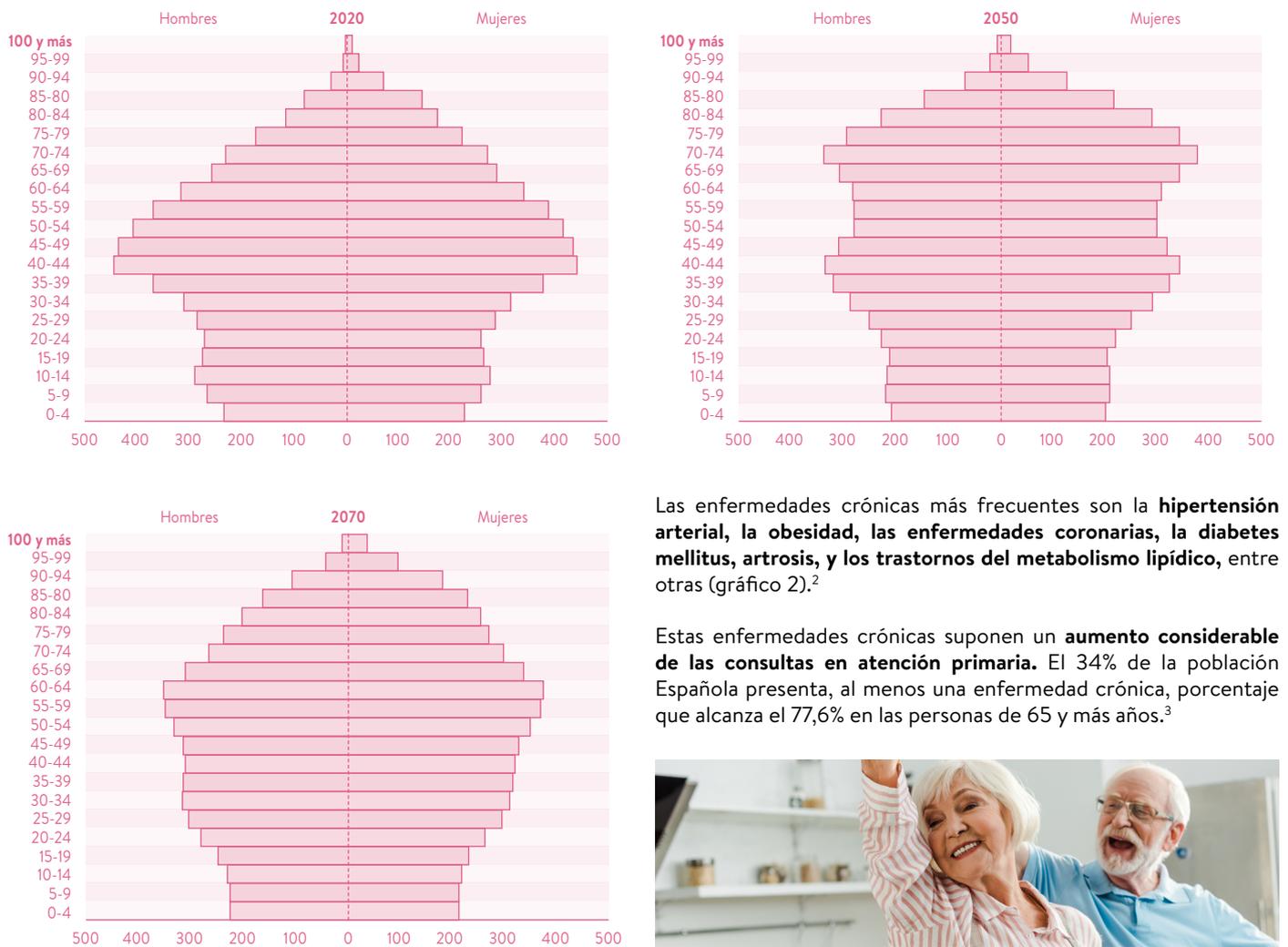
En el año 2020, **el porcentaje de población de 65 años o mayor era de 19,6% del total de la población española.** Y de mantenerse las tendencias actuales, pasaría a ser del 26,5% en 2035 y del **28,6% en 2070.**¹

Según lo previsto, la tasa de dependencia alcanzará el 81,1% en 2050, pero descenderá de forma paulatina hasta el 72,2% en 2070.

El estado de salud de esta población dependerá de diferentes factores relacionados con el estilo de vida como puede ser el sedentarismo, las dietas desequilibradas, el tabaquismo y la sobrealimentación.

También se estima un mayor porcentaje de enfermos crónicos. **En el año 2018, siete de cada diez mayores de 65 años tienen al menos una enfermedad crónica en España,** siendo la media de cuatro patologías por persona, según la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria.

Gráfico 1. Pirámide poblacional de España, año 2020 y previsiones para 2050 y 2070¹

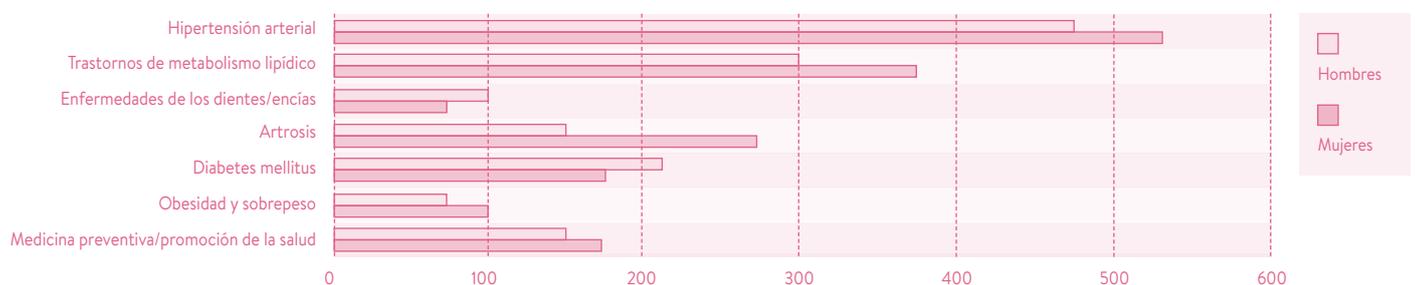


Las enfermedades crónicas más frecuentes son la **hipertensión arterial, la obesidad, las enfermedades coronarias, la diabetes mellitus, artrosis, y los trastornos del metabolismo lipídico,** entre otras (gráfico 2).²

Estas enfermedades crónicas suponen un **aumento considerable de las consultas en atención primaria.** El 34% de la población Española presenta, al menos una enfermedad crónica, porcentaje que alcanza el 77,6% en las personas de 65 y más años.³



Gráfico 2. Problemas de salud en personas de 65 años y atendidos en atención primaria



Por esta razón, **autoridades sanitarias, incluyendo la OMS, han establecido como objetivo reducir un 25% la mortalidad prematura por enfermedades crónicas para el año 2025 y en un 33% para 2033.** Entre otras metas relacionadas con la alimentación propuestas por la OMS y al objeto de frenar el aumento de la diabetes y en obesidad, encontramos la **reducción relativa de la ingesta media de sal, de azúcares y de grasas saturadas.**⁴

Estas metas, como algunas de las enfermedades crónicas que padecen tanto mayores como algunos jóvenes, **están relacionadas con el tipo de alimentación y estilo de vida de las personas.** La educación nutricional y unos buenos hábitos alimenticios, desde la cuna hasta la vejez, son factores clave para conseguir disminuir estas enfermedades crónicas.

Recomendaciones alimentarias en la población envejecida

Toda la población, y especialmente la mayor de 65 años, debe seguir una **dieta equilibrada y variada** que aporte todos los nutrientes necesarios, **según las recomendaciones** de la pirámide de la alimentación saludable, prestando **especial interés en el aporte de proteínas y calcio.**

En la población mayor de 65 años, la desnutrición proteica se presenta de forma recurrente y supone un riesgo para la salud. Así, el déficit de proteínas y minerales da lugar a una pérdida de fuerza muscular, astenia y disminución de la inmunidad.

Dado que el gasto energético es inferior comparado con otras épocas de la vida, **es recomendable que disminuyan las raciones de alimentos.**⁵



Adaptado de la Pirámide de la Alimentación Saludable SENC 2015

Recomendaciones para una alimentación saludable:

- Consumo mínimo de **3 raciones de fruta al día**, preferentemente enteras.
- Consumo de dos o más raciones de **verduras y hortalizas** al día, una de ellas en crudo.
- Para cubrir las **necesidades de calcio** se puede consumir diariamente 2 o 3 raciones de productos lácteos.
- Para asegurar un **aporte de proteínas adecuado**, se recomiendan entre una y tres raciones diarias. Estas raciones pueden obtenerse de: carnes magras, pescado, huevos, legumbres, frutos secos.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar.
- Disminuir la ingesta de **alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal.**
- Escoger **los cereales en su versión integral**, para asegurar el aporte diario de 20-35g de fibra recomendados.
- **Evitar los fritos.** Utilizar elaboraciones sencillas y platos fáciles de hacer. 6

Otras recomendaciones:

- Repartir la **ingesta diaria en 4-5 comidas**, si no se tiene mucha hambre mejor comer poco, pero más seguido.
- Se deben tener en cuenta las **dificultades de masticación y/o deglución**, realizando las preparaciones adecuadas y utilizando ingredientes convenientes para facilitar su ingesta y nutrición.
- Realizar **actividad física** adecuada a cada persona.

Bibliografía

1. Instituto Nacional de Estadística (2020). Proyecciones de Población 2020-2070. [online]. Disponible en: https://www.ine.es/prensa/pp_2020_2070.pdf
2. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2017). Promoción, prevención y atención a los problemas de salud. Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2016. [online]. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2016/4Prom_Prev_Prob_salud.pdf
3. Ministerio de Sanidad (2021). Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad en el Sistema Nacional de Salud [online]; Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/Estrategia_de_Abordaje_a_la_Cronicidad_en_el_SNS_2021.pdf
4. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. (2014). Organización Mundial de la Salud.
5. M. Vilaplana. Alimentación en el anciano. Farmacia Profesional. Vol. 31, 1, pp17-20. Enero 2017.
6. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2018). Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos (pp. 14-24). Retrieved from <http://www.nutricioncomunitaria.org/>