

Nutrición y Gerontología



Viviana Adaros
Coordinadora Campos Clínicos
Carrera Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas

Enfrentar el envejecimiento resulta cada vez más importante, pues es un proceso multidimensional, constituido por muchos cambios, incluyendo los biológicos, psicológicos, sociales, económicos y culturales. En todos ellos hay un factor modificable y tremendamente beneficioso: la alimentación.

Diversas investigaciones demuestran que los patrones dietéticos y el estado nutricional tienen efectos a corto y largo plazo. Una óptima nutrición contribuye a la salud y, sobre todo, a la habilidad funcional de las personas mayores, lo que aporta a la calidad de vida de un individuo.

Al contrario, los hábitos inadecuados se convierten en un factor de riesgo, pues juegan un rol importante en la edad media y son detonantes de enfermedades crónicas e infecciosas asociadas a la morbi-mortalidad.

En la actualidad, la población chilena vive más años, por lo que se ha constituido en un grupo vulnerable. Esto significa que nuestros esfuerzos, específicamente el rol del profesional nutricionista, deben ir enfocados en proteger y cuidar a los adultos mayores. ¿Cómo lo logramos? Mediante el acompañamiento y atención integral en la salud pública y privada, tanto de forma ambulatoria como intrahospitalaria.

La asesoría para dicho grupo etario es de real importancia y todos los esfuerzos deben ir destinados a lograr hábitos saludables permanentes en el tiempo. Este objetivo resulta ser el más desafiante, pues algunos comportamientos alimentarios poco óptimos están arraigados culturalmente en la población adulta. Nuestra meta será desarrollar las habilidades para un buen abordaje, fortalecer la cercanía, la confianza y buscar estrategias para incorporar cambios que sean paulatinos y reales.

Aunque es un trabajo de largo aliento e incipiente, indudablemente la mejora de la nutrición de nuestros adultos mayores es aquello que debemos perseguir como nutricionistas, siempre entregando mayor esfuerzo y profesionalismo.