

Especialista habla sobre el nuevo foco de la alimentación en la vejez

Nutricionista Jéssica Quiroz advierte que la clave no solo es comer más, sino asegurar un aporte adecuado de proteína y, en algunos casos, considerar creatina como apoyo, para preservar la masa muscular, la fuerza y la autonomía funcional.

Patricia Iturbe Bravo
 cronica@lidersonantonio.cl

La nutrición en personas mayores ya no se entiende solo como llenar el plato o evitar la baja de peso. El foco se ha desplazado hacia algo más profundo como es preservar la masa muscular, sostener la funcionalidad y proteger la autonomía.

“La pérdida progresiva del músculo, fuerza y funcionalidad es un factor asociado muy respaldado médicamente. La disminución de músculo comienza desde los 30 años”, explica la nutricionista sanantonina Jessica Quiroz Ríos. En edades avanzadas, este proceso se conoce como sarcopenia, una condición vinculada a mayor riesgo de caídas, hospitalizaciones y deterioro funcional.

El problema no siempre se ve. Muchas veces avanza en silencio.

CANTIDAD DE COMIDA

Uno de los errores más extendidos, advierte la profesional, es asumir que en la vejez es natural comer poco.

“Las personas mayores pueden sentir hasta un 40% menos hambre y consumir cerca de un 20% menos energía que los adultos jóvenes”, señala. Esa disminución del apetito, sumada a menor actividad física, cambios en el gusto y el olfato, problemas dentales o dificultades para masticar y tragar, puede llevar a una ingesta insuficiente de alimentos sin que se perciba como una alerta.

A eso se agregan cambios digestivos y menor absorción de nutrientes como vitamina B12, hierro, calcio y proteínas. El resultado es un menor aprovechamiento nutricional y un terreno fértil para la pérdida muscular.

“El gran error es pensar que comer menos es normal en la vejez. No siempre lo es. Muchas veces es



El gran error es pensar que comer menos es normal en la vejez. No siempre lo es. Muchas veces es una señal de riesgo nutricional que debemos detectar a tiempo”,

Jéssica Quiroz,
 nutricionista sanantonina

una señal de riesgo nutricional que debemos detectar a tiempo”, enfatiza la nutricionista.

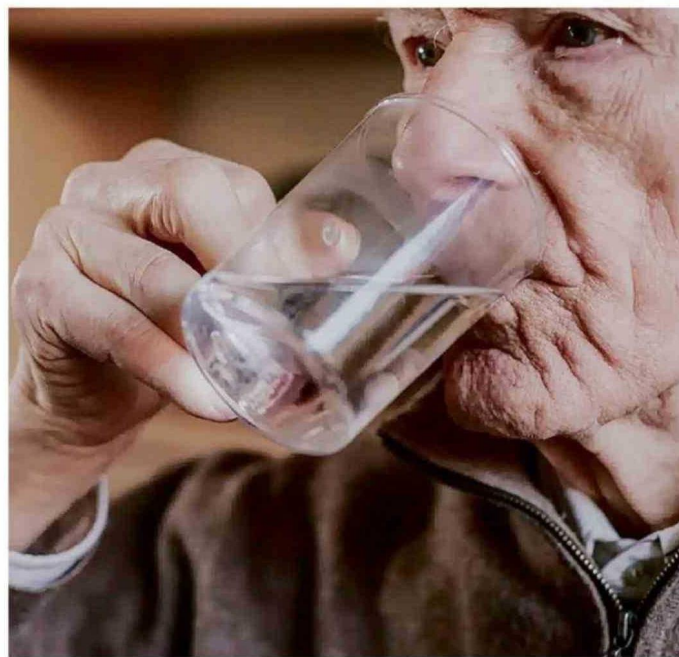
PROTEÍNA COMO EJE

Frente a este escenario, el nuevo enfoque pone el acento en la proteína. “Las personas mayores requieren un mayor aporte proteico y una distribución adecuada durante el día para lograr el mismo estímulo de síntesis muscular que una persona joven”, sostiene la especialista.

Las recomendaciones que menciona son entre 1,0 y 1,2 gramos de proteína por kilo de peso al día en personas mayores sanas, y entre 1,2 y 1,5 gramos por kilo cuando existe sarcopenia, siempre evaluando condiciones individuales.

No se trata solo de cantidad, sino también de calidad. Los alimentos ricos en leucina -un aminoácido esencial que estimula la síntesis de proteína muscular- cumplen un rol clave. Carnes, huevos, lácteos, pescados y suplementos proteicos pueden formar parte de la estrategia adaptada a la realidad clínica de cada persona.

Pero la ecuación no termina en el plato. “Proteí-



LOS MAYORES DEBEN COMPLEMENTAR SU ALIMENTACIÓN CON CREATINA Y PROTEÍNAS.

nas y ejercicio son claves. En personas mayores autovalentes es necesario el estímulo mecánico, y el trabajo del kinesiólogo es fundamental”, afirma Jéssica Quiroz. Sin movimiento, la síntesis muscular es limitada. Con ejercicio adecuado, la respuesta mejora.

ENERGÍA

En este contexto, la creatina, un suplemento tradicionalmente asociado al deporte, ha comenzado a aparecer en el ámbito geriátrico. “Es un compuesto natural que el cuerpo produce principalmente en el hígado, riñones y páncreas, y que se almacena en gran parte en el músculo. Su función principal es participar en la producción rápida de energía celular”, explica Quiroz.

En personas mayores, señala la nutricionista, la creatina puede convertirse en un apoyo frente a la fragilidad y la pérdida de fuerza, especialmente cuando



JÉSSICA QUIROZ.

se combina con movimiento físico.

Los beneficios potenciales que describe son concretos: mayor facilidad para levantarse de la cama o de una silla, menos fatiga en actividades diarias, mejor estabilidad al caminar y una mantención más lenta del deterioro muscular.

Respecto a la seguridad, indica que la evidencia científica la considera se-

gura en personas mayores sanas en dosis habituales de 2 a 3 gramos, aunque siempre bajo evaluación profesional, especialmente en presencia de enfermedad renal, deshidratación o uso de ciertos medicamentos.

“En personas mayores no se considera un suplemento de uso libre, sino una herramienta nutricional que debe indicarse de forma personalizada”, precisa.

CAUDAL DE VIDA

Más allá de un nutriente específico, la nutrición en la vejez tiene un impacto directo en la independencia. Diversos estudios han demostrado que el riesgo de malnutrición se relaciona con mayor dependencia funcional y deterioro cognitivo, especialmente en personas institucionalizadas. Para Jessica Quiroz, el rol del nutricionista no es solo terapéutico, sino también preventivo.



En personas mayores (la creatina) no se considera un suplemento de uso libre, sino una herramienta nutricional que debe indicarse de forma personalizada”.

“La intervención nutricional oportuna permite mantener la masa muscular, apoyar la función inmune, prevenir complicaciones clínicas y contribuir directamente a la mantención de la autovalencia”, asegura.

La alimentación también incide en la salud ósea. Nutrientes como el calcio y la vitamina D son fundamentales para mantener huesos fuertes y resistentes a fracturas, ayudando a disminuir el riesgo de osteopenia y osteoporosis.

DESAFÍOS PENDIENTES

Entre los errores más comunes en la alimentación de personas mayores, la nutricionista menciona el bajo consumo de proteínas -muchas veces por rechazo a ciertas texturas-, la reducción excesiva de porciones, el olvido de comidas, la baja ingesta de agua y la eliminación innecesaria de grupos alimentarios.

También advierte sobre el exceso de ultraprocesados, que aportan calorías, pero no nutrientes de calidad.

“La alimentación en las personas mayores debe ser personalizada, emocionalmente equilibrada y digna. Alta en proteínas y densa en nutrientes”, resume. ✨