

# *Nutrición y envejecimiento saludable*

KARLA CÁRDENAS - Académica Carrera de Nutrición y Dietética, - UDLA, Sede Concepción

En los últimos años, la población de personas mayores ha experimentado un notable aumento, proyectando que se duplicará en el 2050. Como respuesta a este fenómeno, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró la década del envejecimiento saludable, como una estrategia fundamental para preservar y mejorar tanto la salud física como mental, y promover la independencia y bienestar a lo largo de todo el ciclo vital.

La alimentación y la nutrición adecuadas constituyen uno de los pilares esenciales de un envejecimiento sano. Las decisiones que tomamos respecto a nuestra alimentación tienen un impacto significativo en la protección o el riesgo para la salud, siendo necesario la toma de conciencia sobre este aspecto desde edades tempranas, ya que muchas enfermedades crónicas están estrechamente vinculadas con la dieta y pueden perdurar a lo largo de toda la vida.

Si bien el proceso de envejecimiento no modifica las necesidades nutricionales de las personas, los cambios fisiológicos y psicosociales que lo acompañan, pueden dificultar la satisfacción de estas, incrementando el riesgo de una ingesta dietética inadecuada. Problemas como la pérdida del gusto y del olfato, así como complicaciones dentales, pueden conducir a una preferencia por alimentos ricos en azúcar y sodio, fáciles de masticar, pero carentes de valor nutricional.

Para evitar posibles riesgos, los adultos mayores no pueden dejar de consumir alimentos que contengan fibra, ya que es un nutriente fundamental para la salud digestiva, previniendo el estreñimiento y regulando los niveles de azúcar y grasas en la sangre. Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, son buenas fuentes. Asimismo, es fundamental la ingesta de proteínas, ya que son primordiales para la salud muscular y ósea, previniendo la pérdida de

masa muscular relacionada con la edad. Fuentes como pollo, pescado, legumbres y lácteos descremados son recomendados. También el calcio y la vitamina D ya que previenen la osteoporosis. En esta línea, la exposición solar diaria de al menos 10 minutos ayuda a sintetizar vitamina D. Por otro lado, los antioxidantes presentes en frutas y verduras de colores intensos, combaten el envejecimiento y enfermedades asociadas; se sugiere consumir al menos 5 porciones diarias, preferiblemente crudas y con cáscara para obtener el máximo beneficio. Cabe destacar que es importante reducir el sodio para controlar la presión arterial y riesgo cardiovascular, evitando alimentos procesados y exceso de sal. Es esencial adaptar las recomendaciones nutricionales previamente señaladas a las necesidades individuales de cada persona, junto con una respectiva orientación de profesionales especializados.