No es suficiente un bastón para dar soporte a la vejez

Por investigadores del CIAD.

"Como me ves, te verás", dice un refrán popular; es curioso que hoy, a nivel poblacional, tenga más sentido que nunca. La proporción de personas adultas mayores está aumentando rápidamente, tanto que, según el Consejo Nacional de Población (Conapo), en ocho años habrá más adultos(as) mayores de sesenta años que niños menores de doce años, y para 2070 una de cada tres personas será adulta mayor.

Si en el futuro ser adulto(a) mayor será lo común, cabe preguntarnos: ¿Cómo los tratamos hoy?

Si bien actualmente la esperanza de vida es mayor que hace décadas, la calidad de esa vida tiene limitaciones. Hay problemas como la malnutrición, que afecta a muchas personas adultas mayores, llevándolas a perder masa corporal además de debilitar su sistema inmune. En México, una de cada tres personas adultas mayores está en riesgo de malnutrición, sobre todo en los asilos, donde son más vulnerables. Y esto es así porque a estos lugares suelen ingresar con mala salud, en estado de abandono familiar y con pocos recursos económicos. Tal es el impacto que hasta ocho de cada diez personas adultas mayores en asilos están en riesgo o ya padecen malnutrición.

En un estudio realizado en el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD) se evaluó a 41 personas adultas mayores de tres asilos públicos y se encontró que 36 (87.8%) presentaban malnutrición o riesgo de desarrollarla. Lo anterior, con mediciones como fuerza de agarre, citocinas proinflamatorias y circunferencia de pantorrilla y brazo. Así, se encontró que 25 tenían baja fuerza, 14 padecían inflamación de bajo grado y 28 presentaban valores bajos de pantorrilla y brazo.

Estos hallazgos se relacionan con los cambios fisiológicos de la vejez, donde tejidos como el músculo se renuevan más lentamente, por lo cual, los adultos mayores requieren más proteína. Esta puede ir de 1.2 a 1.5 g/kg de peso al día, que es mucho más que en otras edades.

Se encontró que cada persona adulta mayor consumía, en promedio, de 0.72 a 1.02 g de proteína por cada kilogramo de peso. Para cubrir este déficit, como parte del estudio se diseñaron dos programas: en un asilo a 14 personas adultas mayores se les brindó atole de fécula de maíz y de pinole de maíz enriquecido con proteína de suero de leche; mientras que, en otro, a 27 personas adultas mayores se les diseñaron menús para cubrir el déficit proteico con sus propios insumos. Ambos programas se pusieron en práctica durante tres meses.

La elección del atole radicó en que es un alimento familiar y agradable para las personas adultas mayores y forma parte de la tradición culinaria con raíces en las culturas indígenas sonorenses. La aceptabilidad fue muy buena; las y los participantes incluso lo querían compartir con sus amistades no participantes en el estudio.



