

**HÁBITOS NUTRICIONALES E INCIDENCIA DE ENFERMEDADES EN
ADULTOS MAYORES.
NUTRITIONAL HABITS AND INCIDENCE OF DISEASES IN ELDERLY
ADULTS.**

*Pampillón, Natalia; Gascón, Liliana; Abaurre, Mariela; Gonzalez, Carina; Lasagni, Viviana.
Manduca, Belén y Miceli, Luciana.
Universidad Juan Agustín Maza
Contacto: nataliapampillon@yahoo.com.ar*

Palabras claves: Hábitos Nutricionales, Adultos Mayores, Incidencia de Enfermedades.
Keywords: Nutritional Habits, Elderly Population, Disease Incidence.

El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores. Con el envejecimiento la composición corporal cambia. La masa grasa aumenta, y músculo disminuye, determinando la movilidad del adulto, la propensión a caídas y los cambios en el metabolismo. El deterioro gradual de la salud física y mental que acompañan el envejecimiento con el consecuente aumento de problemas de salud crónicos, pueden conducir a limitación funcional y gradual pérdida de autonomía. El objetivo del trabajo es determinar hábitos alimentarios y estilo de vida de personas mayores de 60 años. Tipo de estudio: descriptivo. Muestra: Se seleccionaron 32 hombres y mujeres mayores de 60 años, del gran Mendoza. Variables: Antropométricas: peso, talla, índice de masa corporal (IMC), circunferencia braquial, cintura, pantorrilla y cuello. Encuesta nutricional: I. Cuestionario de frecuencia de consumo y recordatorio de 24 hs. II. Cuestionario de valoración nutricional (Mini Nutritional Assessment). Encuestas psicológicas: escala de depresión geriátrica de YESAVAGE. Estilo de vida: tabaquismo, ingesta de polimedicamentos, horas de sueño, actividad física, capacidad funcional y para movilizarse y comorbilidades. Análisis estadístico: se realizó en Excel con medidas de tendencia central. Se analizaron 32 personas con una edad promedio de 67 años, peso promedio de 77 kg y un IMC de 29. El 15,6% (5) presentaron peso insuficiente, el 31,3% (10) peso normal, el 31,3% (10) sobrepeso y el 21,9% (7) obesidad. En cuanto a los macro y micronutrientes presentaron un consumo promedio menor a lo recomendado en hidratos de carbono y mayor de lípidos. El consumo de proteínas fue levemente superior al recomendado. Más de la mitad no cubren con las recomendaciones de calcio, hierro y vitamina C. Se encontraron indicadores de sarcopenia y disminución de reserva proteica en menos del 10%. Menos del 12% eran fumadores. La patología más prevalente fue la artrosis (43,8%), siguiendo la HTA (34,4%), la dislipidemia (28,1%) y la diabetes (25%). El 25% presentaron depresión probable y severa. Por todo lo expuesto se concluye que más de la mitad de la población presentó obesidad y sobrepeso, un porcentaje menor presentó peso insuficiente, contrastando dos realidades que ocurren paralelamente en los adultos mayores, con enfermedades por exceso y por déficit. De este estudio se refuerza el concepto de la necesidad de la consulta temprana con un profesional nutricionista con orientación gerontológica a fin de poder realizar no sólo tratamiento dietoterápico sino también promoción y prevención en salud del adulto mayor. Abordar las principales particularidades que presenta el adulto mayor en referencia a la alimentación, contemplando estado clínico y nutricional, hábitos alimentarios, preferencias, proceso de fragilización, nivel socioeconómico y cultural, grado de dependencia, prácticas familiares, aspectos religiosos que afecten la alimentación, soledad y abandono, nos ayuda a realizar un diagnóstico nutricional y el diseño de las estrategias adecuadas para favorecer el correcto estado nutricional.