

Hábitos nutricionales e incidencia de enfermedades en adultos mayores

Nutritional habits and incidence of diseases in the elderly

Pampillón, Andrea Natalia; Gascón, Liliانا; Abaurre, Mariela; Asús, Nazarena; Lasagni Miceli, Luciana y Bajda, Virginia
Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: nataliapampillon@yahoo.com.ar

Palabras clave: adulto mayor; estado nutricional; malnutrición
Key Words: *elderly; nutritional status; malnutrition*

Conocer la alimentación del adulto mayor es de vital importancia con el fin de disminuir la prevalencia de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Este es un estudio descriptivo, donde se seleccionaron de manera no probabilística a 103 adultos mayores que voluntariamente se sumaron al proyecto, hombres y mujeres mayores de 60 años, del gran Mendoza. Se analizaron variables sociodemográficas, antropométricas, estilo de vida, comorbilidades, indicadores dietéticos y escala de depresión geriátrica. Para el análisis estadístico se utilizó el programa PASW statistics 18.0 para Windows (IBM, NY, EEUU). Más de la mitad de la población (51.5%) presentó obesidad y sobrepeso, un 13.6 % presentó peso insuficiente. El 70.9 % de los adultos mayores (AM) presentó valores altos de circunferencia de la cintura. El 6 % presentó sarcopenia, 1.9 % presentó disminución de la reserva proteica calórica. Las patologías más prevalentes en la población estudiada fueron hipertensión arterial con un 52.4 %,

siguiendo la artrosis (38.8 %), diabetes (26.2 %), dislipidemia (21.4%) y síndrome de apnea obstructiva del sueño (11.7 %). En la evaluación del estado nutricional: el 79.6% de los AM encuestados presentaron estado nutricional normal, el 19.4 % riesgo a malnutrición y el 1 % malnutrición. El consumo de proteínas fue adecuado solo en el 25.2 %. En cuanto a vitamina B6, B12, D, calcio, zinc, cobre, hierro, magnesio se ingieren menos cantidad que la recomendada en un alto porcentaje de pacientes, siendo el mayor porcentaje de inadecuación la vitamina D y calcio. El 14.6 % de los AM encuestados presentaron depresión probable y el 6.8 % depresión severa. No se observó diferencia entre los distintos IMC y los niveles de depresión. De este estudio se refuerza el concepto de la necesidad de la consulta temprana con un profesional nutricionista a fin de poder realizar tratamiento dietoterápico, promoción y prevención en salud al AM y/o cuidador o familiar a cargo en aquellos que presenten dependencia.