

# Actividad física y buenos hábitos nutricionales un combo perfecto para el adulto mayor

**Autor:** Gabriel Omar Chaud  
[gchaud@umaza.edu.ar](mailto:gchaud@umaza.edu.ar)

Dos trabajos de investigación destacan la importancia de la actividad física y los buenos hábitos nutricionales para garantizar la calidad de vida y disminuir la incidencia de enfermedades en la vejez.

En la actualidad aumentó la esperanza de vida y cada vez hay más personas mayores de 60 años. Esto es positivo si se lo considera desde las políticas de salud pública y el desarrollo a nivel mundial pero también representa un desafío para la sociedad, que debe adaptarse y asegurarles su salud, capacidad funcional, seguridad y participación social.

Esta etapa de la vida se caracteriza, como otras, por los cambios en la composición corporal: disminuye la movilidad porque aumenta la masa grasa y baja la muscular, se modifica el metabolismo y se deteriora gradualmente la salud física y mental, lo que puede derivar en problemas crónicos.

Con el objetivo de estudiar esta etapa y lograr un impacto positivo en ella, en la Universidad Maza se desarrollaron dos trabajos de investigación:

- Desarrollo de las capacidades funcionales y la percepción de la calidad de vida a partir de la implementación de un plan de entrenamiento específico en la población de adultos de 70-93 años que concurren a Pinar Plaza Hotel Geriátrico & Spa - Emelí Monassa Marón (Facultad de Educación).
- Hábitos nutricionales e incidencia de enfermedades en adultos mayores - N. Pampillón; L. Gascón; M. Abaurre; V. Lasagni; V. Muscia y B. Manduca (Facultad de Ciencias de la Nutrición).

En relación al primer tema, la Universidad Católica Argentina (UCA) presentó el informe Las condiciones de salud de las personas mayores. Sus aspectos más críticos, en el que ratifica que el 71,1% registra un déficit de práctica de ejercicio físico. El trabajo recopila datos de la Encuesta sobre la Deuda Social en la Argentina del Bicentenario 2010-2016.

Justamente, el primer estudio consistió en la aplicación de un plan de entrenamiento específico de 79 sesiones a una muestra de 6 personas de entre 70 y 93 años, para observar la capacidad funcional previa y posterior, así como la percepción propia de calidad de vida de los participantes.

La investigadora, licenciada en Educación Física Emelí Monassa, resaltó que “las personas lograron ser más competentes y autosuficientes en actividades de la vida cotidiana como caminar, levantarse de la silla, ir al baño, cortar la comida, entre otras”.

En el segundo, se buscó determinar hábitos alimentarios y estilo de vida de personas mayores de 60 años a partir de estudios antropométricos y encuestas (psicológicas, nutricionales y de estilo de vida). El objetivo fue relacionar la información obtenida con la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), enfocándose en el consumo de nutrientes críticos que podrían mitigar tales problemas.

La Lic. Natalia Pampillón adelantó algunos de los resultados parciales del estudio, que involucran a 32 personas, con una edad promedio de 67 años. De ellos, solamente el 31,3% (10) presentó peso normal mientras que más de la mitad tenía sobrepeso (31,3%) y obesidad (21,9%). A su vez, un porcentaje menor (15,6%) tenía peso insuficiente.

Por otra parte, mostraron un consumo promedio menor a lo recomendado en hidratos de carbono y mayor en lípidos (grasas). La ingesta de proteínas fue levemente superior a la recomendada y se detectó que más de la mitad no cubre las recomendaciones de calcio, hierro y vitamina C.

La patología más prevalente fue la artrosis (43,8%), siguiendo la hipertensión arterial (34,4%), la dislipidemia (28,1%) y la diabetes (25%). El 25% presentó depresión probable y severa.

A través de ambos trabajos se pudo comprobar la importancia e incidencia que tienen en el estado de salud de las personas, en este caso los adultos mayores, el ejercicio físico y la alimentación adecuada. Además, se puso de relevancia cómo puede ser aún más positivo si se individualiza a las necesidades de cada uno. De allí la importancia que tienen los profesionales de la Educación Física y de la Nutrición.

En cuanto a la inclusión de los primeros en el ámbito de la salud, Monassa destacó que aún hay un largo camino por recorrer: “no cabe duda de que un gran porcentaje de los equipos multidisciplinarios de salud no están funcionando con un profesional de nuestra disciplina”.

Lo ideal sería no esperar a trabajar ambos aspectos cuando la calidad de vida haya disminuido sino que sea algo que acompañe a los seres humanos

permanentemente, lo que hará que transiten cada etapa en óptimas condiciones de salud.

### **Consejos prácticos**

En base a las recomendaciones efectuadas por las profesionales sería importante que los adultos mayores mantengan una vida activa en cuanto a lo social, cognitivo y físico.

Respecto a la dieta deberían consumir variedad de alimentos, priorizando aquellos que son fuente de proteínas como lácteos, huevo, carnes blancas y rojas magras. Además, son importantes las frutas y verduras así como los cereales, legumbres y grasas saludables como aceites y frutas secas.

Versión final de autor (pre-print)