

Hábitos nutricionales e incidencia de enfermedades en adultos mayores

Nutritional habits and disease incidence in the elderly population

N. Pampillón; L. Gascón; M. Abaurre; V. Lasagni; V. Muscia y B. Manduca
Universidad Juan Agustín Maza. Mendoza. Argentina

Contacto: nataliapampillon@yahoo.com.ar

Palabras clave: Hábitos Nutricionales; Adultos Mayores; Incidencia de Enfermedades
Key Words: *Nutritional Habits; Elderly Population; Disease Incidence*

Introducción: debido al aumento de la esperanza de vida, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. 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, así como su participación social y su seguridad. Con el envejecimiento la composición corporal cambia con la edad. La masa grasa aumenta, mientras que el músculo disminuye, este hecho determina la movilidad del adulto, la propensión a caídas y los cambios en el metabolismo. El deterioro gradual de las condiciones de salud física y mental que acompañan el envejecimiento individual, con el consecuente aumento de problemas de salud crónicos, conducen -de no mediar intervenciones específicas- a limitación funcional y gradual pérdida de autonomía.

Objetivo: determinar hábitos alimentarios y estilo de vida de personas mayores de 60 años.

Metodología: el tipo de estudio es: observacional, descriptivo y correlacional.

Muestra: se elegirán al azar, y/o que voluntariamente quieran participar del proyecto, hombres y mujeres mayores de 60 años, del gran Mendoza, se los estratificará por rango de edades, teniendo en cuenta la clasificación de adultos mayores, sexo, consumo de tabaco, nivel de ingresos, ejercicio físico, prevalencia de enfermedades, entre otros ítems, se tratará de lograr muestras con igual cantidad de hombres y mujeres para cada franja etaria. Para la participación firmarán un consentimiento informado, aprobado por el Comité de Ética de la Universidad, en el cual se les aclara los estudios que se le realizarán, de que se trata el proyecto y la confidencialidad de sus datos. A los participantes se les realizará los siguientes estudios:

- Antropométricos: Se determinará metabolismo basal, IMC, peso, porcentaje de grasa corporal y de músculo esquelético, con monitor de composición corporal.

Altura con tallímetro. Diámetro de muñeca, cintura y cuello con cinta métrica. Presión arterial: con tensiómetro. Equipamiento perteneciente a la Facultad de Nutrición, en los laboratorios de la Universidad Juan Agustín Maza.

- Encuesta nutricional: registro de preferencia de consumo mensual de alimentos, teniendo en cuenta su nivel de ingresos. Para ello se está diseñado un programa de Excel para cálculo de macronutrientes, micronutrientes y antioxidantes que se consideren de interés. Las tablas que se usan como base de cálculo son de INFOODS de Estados Unidos, dado que poseen mayor cantidad de nutrientes, 51 en total.

- Encuestas psicológicas: aplicando el test psicológico de escala de depresión geriátrica reducida de YESSAVAGE, que evalúa el estado psicológico de adultos mayores.

- Encuestas de estilo de vida: esta encuesta incluye hábitos tales como tabaquismo, ingesta de polifarmacos, horas de sueño, actividad física y nivel de intensidad de la misma, entre otros. Una vez obtenidos todos los datos se relacionarán estadísticamente entre sí, usando el programa estadístico SPSS®

Resultados: se espera poder relacionar ingesta de nutrientes, con datos antropométricos, psicológicos y estilo de vida a fin de relacionarlos con prevalencia de ECNT. A nivel poblacional no existen estudios, de adultos mayores, que establecen patrones de consumo de nutrientes crítico que mitigaría las enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT). Se espera poder relacionar déficit atencional (pérdida de memoria, etc.), las horas de sueño y la dieta, ingesta de antioxidantes y frecuencia de enfermedades, entre otros. Estos conocimientos serán transmitidos al sector salud, a fin de tomar medidas que colaboren en la toma de decisiones.