

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics



www.renhyd.org



EDITORIAL

Desafíos alimentarios para un mundo que envejece

Fanny Petermann-Rocha^{a,*}, Claudia Troncoso-Pantoja^b, Amparo Gamero^c, Patricio Pérez-Armijo^d, Elena Carrillo-Alvarez^e, Rodrigo Daga^f, Manuel Reig García-Galbis^d, Alberto Pérez-López^g, Néstor Benítez Brito^h, Tania Fernández-Villa^{i,j}, Diego A Bonilla^{k,l}, Macarena Lozano-Lorca^{m,n}, Malak Kouiti^o, Ashuín Kammar-García^p, Edna J Nava-González^q, Rafael Almendra-Pegueros^{r,s}

^a Centro de Investigación Biomédica, Facultad de Medicina, Universidad Diego Portales, Santiago, Chile.

^b Centro de Investigación en Biodiversidad y Ambientes Sustentables (CIBAS-UCSC), Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

^c Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Ciencias de la Alimentación, Toxicología y Medicina Legal, Facultad de Farmacia, Universitat de València, Valencia, España.

^d Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Isabel I, Burgos, España.

^e Global Research on Wellbeing (GRoW) research group. Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna, Universitat Ramon Llull, Barcelona, España.

^f Escuela de Nutrición Humana, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.

^g Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias del Salud, Universidad de Alcalá, Madrid, España.

^h Área de Nutrición y Bromatología, Facultad de Farmacia, Universidad de La Laguna, San Cristóbal de La Laguna, Santa Cruz de Tenerife, España.

ⁱ Grupo de Investigación en Interacciones Gen-Ambiente y Salud (GIIGAS) / Instituto de Biomedicina (IBIOMED), Universidad de León, León, España.

^j Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), Madrid, España.

^k División de Investigación, Dynamical Business & Science Society – DBSS International SAS, Bogotá, Colombia.

^l Grupo de investigación Nutrial, Facultad Ciencias de la Nutrición y los Alimentos, Universidad CES, Medellín, Colombia.

^m Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Facultad de Ciencias de la Salud de Melilla, Universidad de Granada, Melilla, España.

ⁿ Instituto de Investigación Biosanitaria ibs.GRANADA, Granada, España.

^o Laboratory of Health Sciences and Technologies, Higher Institute of Health Sciences, Hassan First University of Settat, Settat 26000, Morocco

^p Dirección de Investigación, Instituto Nacional de Geriátría, Ciudad de México, México.

^q Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, Nuevo León, México.

^r Institut de Recerca de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona, España.

^s Institut d'Investigació Biomèdica Sant Pau (IIB SANT PAU), Barcelona, España.

*fanny.petermann@udp.cl

Editor Asignado: Rafael Almendra-Pegueros. Institut de Recerca de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, Barcelona, España.

Recibido el 7 de julio de 2023; aceptado el 10 de julio de 2023; publicado el 30 de septiembre de 2023.

CITA

Petermann-Rocha F, Troncoso-Pantoja C, Gamero A, Pérez-Armijo P, Carrillo-Alvarez E, Daga R, Reig García-Galbis M, Pérez-López A, Benítez Brito N, Fernández-Villa T, Bonilla DA, Lozano-Lorca M, Kouiti M, Kammar-García A, Nava-González EJ, Almendra-Pegueros R. Desafíos alimentarios para un mundo que envejece. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2023; 27(3): 179-81. doi: <https://doi.org/10.14306/renhyd.27.3.1975>



La población mundial está envejeciendo rápidamente. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2019 había más de mil millones de personas mayores de 60 años a nivel mundial, representando al 12% de la población total¹. Estas cifras han alertado de una transformación en la pirámide poblacional de muchos países donde el número de habitantes mayores de 60 años ha sobrepasado a la población menor de 15 años, exponiendo las necesidades de desarrollar estrategias de salud frente a la previsión de que, para el año 2050, el total de personas mayores de 60 años supere los 2.100 millones (cerca del 22% de la población)¹. Este incremento demográfico en el número de personas mayores es consecuencia del aumento en la esperanza de vida, ocasionado por una mejora en los sistemas sanitarios nacionales, avances en medicina, educación, el acceso a alimentos, entre otros factores. No obstante, resulta todavía un desafío intentar que estos años adicionales de vida no se vean saturados por una mayor carga de enfermedad, pérdida de la funcionalidad, y de autonomía. Desafortunadamente, todos estos componentes darán como resultado una deteriorada calidad de vida para la persona y podrían suponer una mayor carga para los cuidadores y los sistemas de atención social y de salud.

El envejecimiento es un proceso natural y progresivo caracterizado por una disminución de varias funciones fisiológicas que afectan a la mayoría de los sistemas y órganos, lo que da como resultado una pérdida gradual de la funcionalidad y, por tanto, una mayor dependencia². Lo anterior acelera el deterioro de la capacidad física y mental, la pérdida progresiva de los sentidos y funcionalidad, promoviendo una mayor vulnerabilidad a patologías crónicas no transmisibles y deficiencias nutricionales. A pesar de que la edad cronológica y biológica son los principales determinantes del envejecimiento, los factores del entorno físico y social, así como las oportunidades de un envejecimiento saludable durante todo el ciclo vital, juegan un papel crucial en esta etapa de la vida. Por lo tanto, si bien el envejecimiento podría considerarse un logro en políticas públicas, sigue siendo un desafío para los gobiernos y sociedades que tienen que promover una mejor salud e idealmente un envejecimiento saludable en las personas mayores.

El envejecimiento saludable, definido como “el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permita el bienestar en la vejez”, se ha establecido como una prioridad por parte de la OMS³. De acuerdo con el enfoque del ciclo vital, el envejecimiento saludable debe ser promovido desde el inicio de la vida⁴. Lograr un entorno amigable con las personas mayores, combatir el edadismo, integrar los cuidados y mejorar el acceso a los cuidados de larga duración son parte de las principales acciones propuestas por la Organización de las Naciones Unidas para fomentar el envejecimiento saludable durante la próxima década. En este contexto, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Australia propuso, en el año 2016, diez acciones para envejecer de manera saludable⁵. Entre estas recomendaciones,

una alimentación saludable fue categorizada en la posición número cinco de estas prioridades. A pesar de que existe mucha heterogeneidad en la literatura relacionada con la alimentación y el envejecimiento, existe consenso que se debe llevar una alimentación equilibrada y suficiente en energía, macronutrientes, fibra y agua, con especial énfasis en nutrientes críticos como calcio, vitaminas D, C y B₁₂, folatos, hierro y zinc⁶. La evidencia ha destacado que personas mayores que se adhieren a patrones alimentarios más saludables, como, por ejemplo, la dieta mediterránea, podrían tener un efecto protector sobre la salud cognitiva y una mejor calidad de vida⁷. No obstante, el consumo de alimentos ultraprocesados y/o con alto contenido en fructosa podría ser elevado en este grupo etario a causa de su bajo costo y fácil acceso. Lo anterior es preocupante considerando el efecto y las complicaciones metabólicas que conllevan el consumo de este tipo de alimentos⁶. Estos productos generan una mayor estimulación de la lipogénesis de novo y, por consecuencia, una mayor producción de lípidos que será posteriormente almacenada como triglicéridos en el hígado^{8,9}, aumentando el riesgo de obesidad, esteatosis hepática, fragilidad, y mayor riesgo de patologías crónicas^{10,11}. Por lo anterior, el consumo de una alta ingesta de cereales de grano entero, frutos secos, frutas y verduras, pescado, legumbres, y aceite de oliva han mostrado ser beneficiosos ya que, además de ser una rica fuente de los nutrientes críticos mencionados anteriormente, se asocian con un menor riesgo de morbimortalidad¹².

En este contexto, desde la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética se invita a mantener una alimentación equilibrada de manera constante, en todas las trayectorias vitales, en armonía con los recursos económicos, sociales y ecológicos, y no como una tarea que se debe realizar durante las etapas más avanzadas de la vida, sino más bien un hábito de vida. Como revista, se reconoce que aún existen muchos desafíos en torno a la alimentación de las personas mayores y de aquellas que continúan en proceso de envejecimiento. Entre ellos, se pueden destacar los inadecuados ambientes alimentarios, la malnutrición, y la agricultura poco sostenible que enfrentan muchos países, muchas veces asociados a un mayor empobrecimiento de este grupo etario. Además de lo anterior, es oportuno fomentar la investigación en alimentación y nutrición en busca de un envejecimiento saludable para asegurar no solo una menor carga de enfermedades sino también una mejor calidad de vida.

Finalmente, es importante recordar y destacar que la alimentación es sólo uno de los parámetros multidimensionales en la búsqueda de un envejecimiento saludable, y que otros factores como las relaciones sociales, el mantenerse físicamente activo, las culturas, disminuir el consumo de alcohol y tabaco, así como mantener una salud mental y sexual activa también repercutirán en el éxito de lograr una población envejecida activa y con una menor carga de enfermedad.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Los autores y autoras son responsables de la investigación y han participado en el concepto, diseño, análisis e interpretación de los datos, escritura y corrección del manuscrito.

FINANCIACIÓN

Los autores y las autoras expresan que no ha existido financiación para realizar este manuscrito.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores y las autoras de este manuscrito son editores y editoras de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.

REFERENCIAS

- (1) Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y Salud OMS. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- (2) Lara J, Sherratt MJ, Rees M. Aging and anti-aging. *Maturitas*. 2016; 93: 1-3.
- (3) World Health Organization. Ageing: Healthy ageing and functional ability. WHO. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/ageing-healthy-ageing-and-functional-ability>.
- (4) Kuh, D. A Life Course Approach to Healthy Ageing. In: Michel, JP. *Prevention of Chronic Diseases and Age-Related Disability. Practical Issues in Geriatrics*. Springer, Cham. 2019. https://doi.org/10.1007/978-3-319-96529-1_1.
- (5) State of Victoria, Department of Health and Human Services. Healthy ageing literature review. 2016. Disponible en: <https://www.health.vic.gov.au/publications/healthy-ageing-literature-review>.
- (6) Marsman D, Belsky DW, Gregori D, Johnson MA, Low Dog T, Meydani S, et al. Healthy ageing: the natural consequences of good nutrition-a conference report. *Eur J Nutr*. 2018; 57(Suppl. 2): 15-34.
- (7) Chen K-H, Ho M-H, Wang C-S, Chen IH. Effect of dietary patterns on cognitive functions of older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials: *Dietary Patterns on Cognition of Older Adults*. *Arch Gerontol Geriatr*. 2023; 110: 104967.
- (8) Inci MK, Park SH, Helsley RN, Attia SL, Softic S. Fructose impairs fat oxidation: Implications for the mechanism of western diet-induced NAFLD. *J Nutr Biochem*. 2023; 114: 109224.
- (9) Skinner RC, Hagaman JA. The interplay of Western diet and binge drinking on the onset, progression, and outlook of liver disease. *Nut Rev*. 2021; 80(3): 503-12.
- (10) Sandoval-Insausti H, Blanco-Rojo R, Graciani A, López-García E, Moreno-Franco B, Laclaustra M, et al. Ultra-processed Food Consumption and Incident Frailty: A Prospective Cohort Study of Older Adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2019; 75(6): 1126-33.
- (11) Barbosa SS, Sousa LCM, de Oliveira Silva DF, Pimentel JB, Evangelista K, Lyra CO, et al. A Systematic Review on Processed/ Ultra-Processed Foods and Arterial Hypertension in Adults and Older People. *Nutrients*. 2022; 14(6).
- (12) Jayanama, K., Theou, O., Godin, J. et al. Relationship between diet quality scores and the risk of frailty and mortality in adults across a wide age spectrum. *BMC Med*. 2021; 19: 64.