



En primer plano, el doctor Daniel de Luis, especialista en Endocrinología y Nutrición. Al fondo, Ana Santiago, moderadora del acto y periodista de El Norte de Castilla. :: G. VILLAMIL

## Daniel de Luis: «Los ancianos son un grupo de alto riesgo nutricional por su estado físico y emocional»

El especialista en Endocrinología participó ayer en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla

:: A. S.

**VALLADOLID.** Una alimentación inapropiada, sobre todo en los más mayores, induce a cambios en la composición corporal y en las funciones fisiológicas del cuerpo; lo que favorece la aparición de malnutrición en los ancianos y el desarrollo y progresión de determinadas enfermedades.

Son muchos los factores que influyen en una mala alimentación en los ancianos y serias las consecuencias de no cuidar su dieta adecuadamente. Las dificultades nutritivas de los más mayores y cómo dar una respuesta saludable a las mismas centraron ayer la intervención, en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla, del doctor Daniel de Luis Román, especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico de Valladolid y jefe de este servicio en el mismo, además de director del Centro de Investigación en Endocrinología y Nutrición de la Facultad de Medicina de Valladolid. Así, bajo el título de 'Importancia de la nutrición en el anciano', el salón de actos de Caja EspañaDuero acogió ayer una nueva jornada que se celebró con el patrocinio de la fábrica de galletas Gullón, del Grupo Recoletas, la Junta y la colaboración de la Fundación España-Duero.

Castilla y León tiene una población especialmente envejecida. Una etapa de la vida marcada por los cambios fisiológicos, psicológicos, socioculturales y hasta por las circunstancias económicas que inducen modificaciones en la dieta y, por lo tanto, «repercuten en el estado nutricional del mayor». Así, explicó el doctor Daniel de Luis, que la reducción de olfato, de una buena potencia masticadora, la pérdida de piezas dentales y la disminución del flujo salival influyen muy negativamente en el proceso digestivo provocando en definitiva una mala absorción de los nutrientes, retardo en el tránsito intestinal y estreñimiento. «La saliva es importante para la masticación, el gusto, la deglución, la digestión, lubricación, el

control de la población microbiana oral y la articulación de la voz y del habla», destacó, y son varios los factores que reducen su producción, entre ellos, muchos de los fármacos que más habitualmente consumen estas personas mayores como los diuréticos, antihistamínicos o anti-depresivos, entre otros. En cuanto al gusto, permite identificar los nutrientes esenciales y los componentes potencialmente dañinos. Y qué decir de la pérdida de piezas dentales, algo que, insistió este nutricionista, «ya no se considera parte de un envejecimiento saludable».

«Las modificaciones del sistema neuromuscular de la boca provocan una coordinación muscular deficiente para deglutir y requieren varias degluciones para movilizar el bolo»,

explica De Luis Román; de forma que todo esto se traduce en «inapetencia, deterioro de la función masticadora y de la deglución» y, en definitiva, en desnutrición.

Los mayores sienten antes que se sacian, tienen menor percepción de sed y consumen muchos medicamentos. Además de esto, la jubilación, menor responsabilidad en la familia, inadaptación a los cambios y menor poder adquisitivo, depresiones... dificultan, junto a los problemas para desplazarse, hacer la compra y preparar la comida, es decir, provocan dietas desequilibradas y monótonas. Así a todas estas circunstancias se suma el gran abanico de enfermedades crónicas que padecen. Daniel de Luis destacó que, aunque sus «requerimientos calóricos disminuyen con la edad, por debajo de las 1.500 calorías al día son un riesgo de baja ingesta. Repasó así las cantidades recomendadas en su dieta de proteínas fundamental para mantener la masa muscular o proteger el sistema inmunitario, entre otras funciones; así como de carbohidratos, calcio, minerales... para obtener una dieta suficiente desde un punto de vista nutritivo y la cual

**«Hay que cuidar especialmente la hidratación de los mayores»**

**Insistió en tomar ocho vasos de agua al día en condiciones normales**

puede variar en función del estado de salud del anciano. También insistió en la necesidad de hidratar a los mayores con la ingesta de entre seis y ocho vasos de agua al día en condiciones normales, puede haber necesidades superiores según el calor y otros factores.

Destacó así en su intervención la importancia de comprender las necesidades de cada persona y responder con recomendaciones dietéticas o suplementos o texturas especiales en función de cada caso. En general, recomendó ofrecer una alimentación sana y variada; con abundantes frutas y verduras; con la elección del aceite de oliva; con preferencia por el pescado y carnes blancas; el exceso del azúcar «es un enemigo» y la sal, «solo un gramo al día». Asimismo, recomendó este especialista un desayuno adecuado que además estimula la capacidad de concentración y el entendimiento intelectual y, todo ello, evitando el sobrepeso.

Por último, Daniel de Luis cerró su intervención con cuatro conclusiones principales: «Los ancianos son un grupo de alto riesgo nutricional; las recomendaciones dietéticas saludables deben ser nuestra primera aproximación; la disfagia debe ser diagnosticada y tratada con medidas dietéticas y compensatorias, y los dietoterápicos pueden ser una opción.



Público asistente a las jornadas en el salón de actos de Caja EspañaDuero. :: G. V.