



## La importancia del calcio y la vitamina D en la alimentación de las personas mayores

25-04-2018

**El calcio es un mineral imprescindible para el buen mantenimiento de la estructura ósea y otras funciones esenciales en el organismo. Además, la vitamina D es la principal responsable de su absorción y metabolismo. En la población anciana, la salud ósea se ve debilitada, por lo que un aporte adecuado de calcio y vitamina D a través de la alimentación adquiere especial relevancia.**

Una alimentación variada y equilibrada que aporte todos los nutrientes que necesita el organismo, resulta indispensable para el mantenimiento de un buen estado de salud, y más aún, en aquellos individuos que, como la población anciana, presentan un mayor riesgo de malnutrición.

La malnutrición puede ser por exceso o defecto de nutrientes en general, o de algún micronutriente en concreto. Estas últimas, con frecuencia se asocian a un déficit en la ingesta.

La incidencia de malnutrición entre la población anciana se observa de forma generalizada, con una prevalencia variable según los parámetros de medición utilizados y otros factores asociados<sup>1</sup>. Así, el envejecimiento, afecta en mayor o menor medida a todas las funcionalidades del organismo, entre ellas, aquellas implicadas en los procesos de la ingesta y asimilación de los alimentos:

- Disminución de la capacidad de masticación, así como la sensibilidad del gusto y el olfato.
- Reducción de la capacidad de digestión y absorción de nutrientes, por una alteración de la actividad intestinal, menor secreción de jugos gástricos, disbiosis bacteriana, etc.

Además, con la edad disminuyen las reservas corporales de determinados nutrientes, especialmente el de la vitamina D cutánea.

Desde un punto de vista sociosanitario, aspectos como la necesidad de asistencia para cocinar o alimentarse, enfermedades o tratamientos farmacológicos que disminuyen el apetito o dificultan la deglución y digestión, la depresión, o la apatía por dietas

monótonas y poco apetecibles, entre otros, favorecen igualmente la malnutrición de los mayores.

En concreto, las deficiencias de calcio y vitamina D por una ingesta insuficiente, se observan con frecuencia en las etapas más avanzadas, dado que los requerimientos de ambos micronutrientes, se ven aumentados en comparación con el resto de la población.

En este contexto, un aporte adecuado de calcio y vitamina D resulta indispensable para evitar carencias que comprometan el mantenimiento de la integridad ósea, con el consecuente riesgo de lesiones asociadas, como la fractura del fémur.

En España, del total de las fracturas de fémur analizadas en los mayores de 65 años durante el periodo del 1997 al 2010, el 85,4 % afectaron a los mayores de 75 años, con una incidencia mayor en mujeres que en hombres. Así, la tasa anual media por 100.000 habitantes (mayores de 65 años) analizada en este periodo fue de 722,6/100.000 en mujeres y 284,8 en hombres <sup>2</sup>.

Image not found or type unknown



## La vitamina D

La vitamina D desarrolla una importante función en el metabolismo del calcio, además de ser necesaria su síntesis endógena a nivel cutáneo. No obstante, la población española mayor muestra un estado nutricional deficiente de esta vitamina.

Esta carencia puede deberse a la disminución de la capacidad de síntesis cutánea, a un bajo nivel de exposición solar, a la reducción de la capacidad de la enzima responsable de convertir a la vitamina D en su forma activa (Calcitriol, 1,25-dihidroxitiamina D) y, con frecuencia, a una baja ingesta vitamínica.

Image not found or type unknown



Consecuentemente, déficits muy severos de esta vitamina pueden dar lugar a la aparición de osteomalacia. Sin embargo, las deficiencias leves son las que aparecen con mayor frecuencia, y están asociadas al desarrollo de hiperparatiroidismo secundario, el cual ocasiona un aumento de la parthormonemia, las fosfatasas alcalinas y la osteocalcina, provocando un agravamiento de la desmineralización ósea e incrementando así el riesgo de fracturas, y, en concreto, de la fractura de la cabeza del fémur.

Por todo ello, parece recomendable la suplementación con vitamina D a partir de los 70 años aproximadamente, con especial atención en las instituciones de ancianos y hospitales, cuando existen patologías crónicas asociadas que reducen la absorción de esta, y además la síntesis cutánea se ve disminuida por una menor exposición solar.

## El calcio

EL calcio es uno de los micronutrientes, junto con la vitamina D, que suele ser carente en la población mayor. Además, con la edad, se experimenta una pérdida de masa ósea, especialmente en mujeres, lo cual, favorece la aparición de fracturas. Es por ello que el requerimiento de calcio a partir de los 65 años aumenta respecto al de los grupos de población más jóvenes.

Las causas de un déficit de calcio pueden ser debido a varios motivos:

- Ingesta insuficiente, sobre todo por un bajo consumo de lácteos ya sea por hábito o por intolerancia a la lactosa.
- Absorción intestinal de calcio reducida o ineficiente por hipoacididad gástrica, niveles bajos de vitamina D o interacciones con otros componentes en el intestino (fibra, alcohol, desequilibrios de aminoácidos, flora bacteriana, etc.).
- Alteraciones metabólicas de PTH, calcitonina, hormona del crecimiento y esteroides.
- Interferencia de diferentes fármacos con la absorción y el metabolismo del calcio (corticoides, tetraciclinas, hormonas tiroideas, etc.).

De todas ellas, una ingesta de calcio por debajo de las cantidades recomendadas se establece como la causa principal de un déficit de este, sobre todo en mujeres.

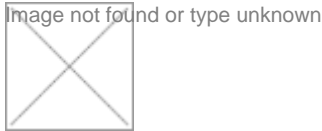
Image not found or type unknown



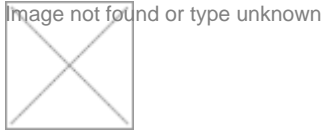
En este sentido, se recomienda el consumo de lácteos para cumplir con las ingestas recomendadas, ya que son la principal fuente alimenticia de este mineral. En personas con intolerancia a la lactosa, se recomienda tomar las variedades sin lactosa, mientras que en casos en los que se retiran los lácteos como dietas veganas, se deberá recurrir a otros alimentos enriquecidos con calcio.

Así, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda un consumo de 2 a 4 raciones de lácteos al día<sup>7</sup> y fija en 3

raciones las recomendaciones en mayores de 70 años.



En este contexto, Bel Foodservice cuenta con una amplia gama de productos lácteos que contribuyen a alcanzar la ingesta diaria recomendada (IDR) de calcio en esta etapa. Así, la crema de queso fundido La Vaca que Ríe (LVQR) aporta 610 mg de calcio por cada 100 g, es decir, un 76 % de la IDR. Además, para favorecer la asimilación del calcio, productos como la crema de queso fundido Fórmula Plus, de La Vaca que Ríe (LVQR), proporcionan un aporte extra de vitamina D, con un contenido superior en un 10 % de vitamina D y un 30 % de calcio, en comparación con la crema de queso normal, especialmente pensados para adaptarse a las necesidades nutricionales de los mayores.



- 
1. Milà R, Formiga F, Duran P, Abellana R. Prevalencia de malnutrición en la población anciana española: una revisión sistemática. *Medicina Clínica*. 2012; 139(11):502–508.
  2. Azagra R, López-Expósito F, Martín-Sánchez J, Aguyé-Batista A, Gabriel-Escoda P, Zwart M et al. Incidencia de la fractura de fémur en España (1997-2010). *Medicina Clínica*. 2015;145(11):465-470.
  3. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. *Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas*. 17ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2015.
  4. Fundación Española de la Nutrición (FEN). *Ingesta diaria, adecuación de la ingesta y fuentes alimentarias de calcio, fósforo, magnesio y vitamina D en la población española: resultados del estudio científico ANIBES [Internet]*. Disponible en: [http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES\\_numero\\_14.pdf](http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_14.pdf)
  5. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. *Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas*. 17ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2015.
  6. Fundación Española de la Nutrición (FEN). *Ingesta diaria, adecuación de la ingesta y fuentes alimentarias de calcio, fósforo, magnesio y vitamina D en la población española: resultados del estudio científico ANIBES [Internet]*. Disponible en: [http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES\\_numero\\_14.pdf](http://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_14.pdf)
  7. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: SENC; 2016.

#### Noticias Relacionadas

- Aporte proteico y composición corporal en la población senior institucionalizada
- La importancia de las proteínas lácteas en la nutrición de los niños y niñas en etapa escolar
- El manejo de la intolerancia a la lactosa en el sector de la restauración social y colectiva
- Bel Foodservice pone a disposición de sus clientes los 'Libros de menús para residencias'
- Bel facilita a los profesionales una guía sobre nutrición en personas mayores