



Uno de cada tres ancianos españoles se encuentra en riesgo nutricional

20-05-2015

El 45% de las personas mayores que viven en sus domicilios no realiza una dieta saludable; cerca del 35% está en riesgo nutricional; y un 7% está desnutrida. Esto supone graves consecuencias físicas y de calidad de vida en las personas, además de tener un gran impacto social y económico.

El 28 de mayo es el Día Nacional de la Nutrición y desde Nestlé Health Science nos recuerdan el problema social y sanitario, de elevada prevalencia y altos costes, que supone la desnutrición relacionada con el envejecimiento. Una de cada tres personas mayores se encuentra en riesgo nutricional. Si bien es cierto que la desnutrición puede afectar a personas de todas las edades, el envejecimiento se asocia a un riesgo hasta tres veces mayor de presentar desnutrición. Sin duda, la desnutrición —con consecuencias físicas y de calidad de vida de largo alcance— tiene un gran impacto social y económico en nuestra sociedad.

Una realidad muy cercana

Más allá de las patologías asociadas con la edad, hay varios factores asociados al envejecimiento, de carácter biológico (problemas de masticación, deglución, digestivos...) o de orden psicosocial (dificultades para hacer la compra y cocinar, pérdida de apetito, falta de interés por la comida, soledad, depresión...) que explican que cerca del 35% de la población anciana que vive en casa está en riesgo nutricional y que un 7% de las personas estén desnutridas.

Cabe destacar, además, que los requerimientos nutricionales de las personas mayores son mucho más exigentes de lo que puede parecer. A igual peso corporal, un anciano necesita un 25% más de proteína que un adulto. Los problemas de salud asociados a la edad (falta de piezas dentales, disminución del gusto y el olfato, saciedad precoz...) conllevan que un elevado porcentaje de personas mayores no cumpla la ingesta proteica recomendada. Cuando la cantidad óptima no se alcanza, las consecuencias son múltiples: riesgo de pérdida de masa muscular (deterioro funcional y dependencia), alteraciones en la función inmune (riesgo de infecciones), mala cicatrización de heridas, etc.

En un anciano, un estado nutricional insuficiente se asocia a complicaciones potencialmente severas que afectarán a su calidad de

vida. Cuando la dieta no cubre las necesidades de energía, proteínas y otros nutrientes se desarrolla una situación de riesgo nutricional con pérdida involuntaria de peso. Ésta deriva, finalmente, en un cuadro que genera efectos adversos medibles que implican alteraciones funcionales o clínicas, y que pueden cursar con empeoramiento de enfermedades crónicas y afectación de su calidad de vida.

La desnutrición representa un alto coste social y sanitario

La desnutrición relacionada con la enfermedad constituye un problema sanitario de elevada prevalencia y altos costes. Afecta a unos 30 millones de personas en Europa y conlleva un coste asociado de unos 170.000 millones de euros anuales. En España, según los datos del estudio Predyces (estudio multicéntrico de prevalencia de la desnutrición hospitalaria y costes asociados en España), el 23% de los pacientes ingresados en nuestros hospitales está en riesgo de desnutrición. Los pacientes mayores de 70 años presentan riesgo nutricional significativamente más elevado que los adultos menores de 70 (37% frente al 12,3%).

De hecho, como resultado de la prevalencia de desnutrición relacionada con la enfermedad y del uso de recursos sanitarios asociados a la misma, el sistema nacional de salud español afronta un coste superior a los 1.100 millones de euros al año.

Las cifras del envejecimiento en nuestro país

- España es uno de los países más longevos de la Unión Europea. Cabe esperar que una persona que llegue a los 65 años viva otros 20,2 años más de promedio.
- Las mujeres españolas tienen una esperanza de vida al nacer de 85,6 años y los hombres de 80,0.
- El envejecimiento se asocia a un riesgo de hasta tres veces mayor de presentar desnutrición.
- Uno de cada tres ancianos de nuestro país se encuentra en riesgo nutricional.
- El 80% de la población mayor de 65 años presenta alguna enfermedad o problema de salud crónico.
- Las personas entre 65 y 74 años tienen una media de 2,8 problemas o enfermedades crónicas, alcanzando un promedio de 3,23 en personas mayores de 75 años.
- El 30% de las personas mayores sufre de pérdida de apetito, una circunstancia relacionada solo con la edad.
- Hasta un 35% de la población anciana que vive en su hogar está en riesgo nutricional y el 7% está desnutrida.
- El 45% de las personas mayores que viven en su hogar no realiza una dieta saludable. Hasta un 20% de estas personas mayores no desayuna, y un 14% no cena. En estos casos, el consejo dietético y el soporte nutricional se convierten en requisitos indispensables.
- Los mayores presentan estancias hospitalarias más largas que el resto de la población y suponen el 42,5% de todas las altas hospitalarias.
- Como resultado de la prevalencia de la desnutrición relacionada con la enfermedad y del uso de recursos sanitarios asociados a la misma, el sistema nacional de salud español afronta un coste superior a los 1.100 millones de euros al año.