

Prevención y alimentación

Buenos hábitos para una vida prolongada

Llevar una vida saludable y mantener una actividad física constante influyen positivamente para evitar enfermedades cardiovasculares y cardiometabólicas.

Por: **Germán Kreisel**

En la vida adulta y especialmente en la tercera edad, un elemento fundamental para una salud prolongada es disminuir y eliminar preventivamente los distintos factores de riesgo que están asociados a enfermedades. Uno de ellos es la alimentación, que también es una adaptación a los cambios que ocurren cuando se llega a cierta edad.

Pero ¿Qué significa llevar una dieta equilibrada pasado los sesenta y tantos? Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**, indica que una alimentación basada en las guías alimentarias chilenas constituye una excelente forma de mantenerse sano y activo. "Especialmente las proteínas revierten la pérdida de masa muscular y las encontramos en legumbres, lácteos descremados, pescados y huevo, por ejemplo. Las frutas y verduras nos entregan una alta dosis de antioxidantes y fibra, necesarios para combatir la oxidación y los cambios en el sistema digestivo; y los lácteos y frutos secos por su parte, contribuyen a mantener una salud ósea óptima", explica la académica de la **UDLA**.

Pero también, a muchas personas les ocurre que pierden el apetito y van disminuyendo la ingesta de alimentos. La académica sostiene que el origen de este problema es multifactorial, y los sentidos de olfato y gusto tendrían un impacto directo. "Estudios han demostrado que el número de papilas gustativas disminuye con la edad, a los 60 años se han perdido en un 50%, lo cual se acelera luego de los 70



años. También, se evidencia una reducción de las neuronas en centros de sabor, de la salivación, pérdida de piezas dentales y cambios gastrointestinales", sostiene

Sánchez. Por lo tanto, la docente de la **UDLA** indica que, en algunos casos, se debe optar por alimentos de consistencia blanda, con presentaciones atractivas, de fácil

preparación, variedad de sabores y colores, basada en alimentos naturales y no ultra procesados.

Ejercicios

La actividad física mejora funciones cardiorrespiratorias y musculares, salud ósea, funcional, reduce enfermedades no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo. Es importante saber que los cambios fisiológicos que ocurren durante el envejecimiento generan disminución de la condición física.

En esa línea, el ejercicio es relevante para mantener las aptitudes que permitirán a los adultos mayores, mantener la independencia por el mayor tiempo posible, permitiéndoles desempeñar correctamente las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Se pierde masa muscular que es fundamental para no sufrir caídas. Por ello, son recomendables ejercicios cardiorrespiratorios como caminata y otros de coordinación como actividades duales.

PRESBIFAGIA: UN ENEMIGO SILENCIOSO

Para las personas de tercera edad se hace necesario avanzar en materia de salud y alimentación, para lo cual es importante conocer uno de los padecimientos a los que se enfrenta nuestro cuerpo cuando ha avanzado en años. Francisca Henríquez, académica de la carrera de Fonoaudiología de la **Universidad de Las Américas**, Sede Concepción, indica que uno de ellos es la presbifagia, trastorno que corresponde al conjunto de cambios psicológicos, fisiológicos y anatómicos propios de la vejez, los cuales impactan en menor o mayor medida en el proceso de deglución (acto de tragar), teniendo como posibles consecuencias: malnutrición, deshidratación o neumonía por aspiración de alimento.

"Estos cambios pueden manifestarse a través de la disminución del gusto, debilidad en músculos masticatorios, pérdida de piezas dentarias, disminución del flujo de saliva y el enlen-

tecimiento de los reflejos de protección de la vía respiratoria al momento de comer, lo que puede producir el paso de alimentos a la vía aérea", explica Henríquez.

Por ello, se debe tener en cuenta, que algunos adultos mayores pueden presentar esta condición sin referir síntomas, ya que inconscientemente buscan nocivos métodos de adaptación a los cambios, por ejemplo, sustituyen los alimentos que le son difíciles de deglutir por otros sencillos de masticar y tragar, disminuyen la ingesta de líquidos porque representan mayores "atoros" y dejan de tomar algunos medicamentos por temor a no poder deglutirlos, entre otras acciones. "Así, este trastorno puede pasar desapercibido, representando un desafío para los profesionales de la salud su detección precoz en adultos mayores aparentemente sanos", dice la especialista.