

... Seguimos adelante en el tiempo de Radio de la UNED y seguimos tratando ahora de otros aspectos relacionados también con la salud y con el bienestar. ... Durante los próximos 15 minutos les acompaña, como cada jueves a esta hora, Vida y Salud, un espacio abierto de interés general sobre cultura y educación sanitarias. ... Un programa que realizan profesores de la UNED vinculados al ámbito sanitario y en el que participan otros profesionales de la salud.

Hoy vamos a continuar hablando de alimentación dentro de una serie de espacios que coordina la bioquímica y profesora de la UNED en la Facultad de Ciencias Socorro Calvo. La semana pasada hablábamos de la alimentación en la adolescencia y de las necesidades nutritivas durante esta etapa de la vida. Otra época a la que hay que prestar especial interés en cuanto a nutrición y alimentación se refiere es a la edad anciana. A principios de siglo la esperanza de vida al nacer era en España de 40 años. Hoy es de 73 para los hombres y de 76 para las mujeres. Los avances de la medicina han conseguido alargar de forma espectacular nuestras vidas. Pero como decía John Kennedy, no se trata de añadir años a la vida, sino vida a los años. Es importante vivir más años, pero sobre todo lo interesante es vivirlos mejor. En estos programas estamos viendo la conexión que hay entre una alimentación adecuada y la ausencia de enfermedad, la prevención de muchas patologías y la salud. La salud es un elemento que nos ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas.

Para tratar del caso concreto de los ancianos, Socorro Calvo viene acompañada hoy de un médico geriatra. Con ellos les dejamos ya. Buenas noches. Para hablar del tema de alimentación en el anciano, contamos esta noche con la presencia de Braulio del Palacio López. Buenas noches, bienvenido. Buenas noches. Bueno, Braulio es médico y especialista en geriatría. Entonces, él será encargado de aclararnos algunos puntos referentes a la alimentación en el anciano. En primer lugar, Braulio, si te parece, para empezar, podemos hablar de cuáles son los fines que persigue la alimentación concreta en un anciano en general. Bueno, hay dos fines fundamentales que se persiguen en la alimentación en la época geriátrica. La primera es la prevención de las enfermedades agudas. Agudas y crónicas que pueden aparecer en esta tercera edad. Y otra, muy importante, es mejorar al máximo la calidad de vida.

del anciano en sus épocas de finalización de su vida para que el anciano sea más hábil, más válido y pueda cumplir unas funciones sociales y ambientales en su entorno y familia con mayor capacidad posible. Una mejor calidad de vida en definitiva, ¿no? ¿Podríamos hablar entonces, Braulio, de algunas diferencias significativas en la alimentación concreta del anciano con respecto a la de un adulto normal? Efectivamente, Coral. La alimentación en la tercera edad es prácticamente igual en la cantidad y calidad de los nutrientes. Ahora, hay que tener en cuenta una serie de circunstancias que el envejecimiento produce y que los diferentes órganos en las diferentes épocas de la vida se van modificando. Entonces, debido a estas circunstancias, el alimento que va a necesitar el anciano... Es cuantitativa.

y cualitativamente distinto a la del individuo de una edad diferente. En cuanto a régimen alimenticio, quizás espaciar las comidas y tomar una serie de nutrientes que son más necesarios en esta tercera edad y utilizar unos alimentos más propios para esta tercera edad que son de mejor calidad y más, digamos, más fisiológicos para el anciano. Son alimentos que dejan residuo, que producen una mejor reabsorción, que eliminan las carencias vitamínicas y carencias de diferentes tipos proteicos y de carbohidratos que muchos ancianos padecen.

Entonces, en esto sí, esquematizar e ir evolucionando sobre todo esta alimentación y procurar ir avanzando para que el anciano se vuelva más consciente de que tiene que participar en esta tarea por medio de unas... labores.

educativas, sociales, y por medio de elevar el nivel cultural del anciano, haciéndole que él participe más en esta labor. Que esto se necesitará en generaciones, y que dentro de muchas generaciones se logrará llegar al mayor grado de bienestar alimenticio del anciano. Claro, es difícil cambiar esos hábitos en una sola generación, evidentemente. Pero entraremos y tenemos tiempo a hablar de cada uno de sus nutrientes que nos has mencionado, pero por tu experiencia profesional tal vez conoces qué tipo de patologías son las más frecuentes, las que más aparecen en los ancianos que tú tratas, y podríamos a lo mejor enumerar algunas. En definitiva, la pregunta es qué tipo de patologías son las más frecuentes en el anciano. Yo la centraría en tres campos. En primero, la patología carencial. La patología carencial, que es relativamente frecuente, que aparecen deficiencias de carbohidratos o vitamínicas, de cálcicos, de diabetes, de diabetes, de diabetes, de diabetes, de diabetes, de ácido fósforo, etcétera.

Otra patología que se encuentra es con relación al exceso de alimentación y con relación a trastornos metabólicos producidos por alteraciones alimenticias. Bien, pues si te parece, entramos a hablar en concreto de cada una de ellas. Por ejemplo, en cuanto a enfermedades carenciales, ¿qué nutrientes señalarías como más carenciales en el anciano y valga la redundancia en este caso? Bien, quizá las carencias vitamínicas de vitamina A, vitamina B son importantes. En algunos casos el defecto en la alimentación con dietas bajas en carbohidratos. Los carbohidratos, a pesar de que los ancianos tienen una tendencia a comer menos de lo habitual, hay que tratar de animarlos a que consuman carbohidratos y que esos carbohidratos en exceso, que no los acumulen, que los eliminen a través del ejercicio. Otra de las, de los alimentos que tienen que tomar en abundancia.

y que el anciano tiende a disminuir a lo largo de su vida, es el consumo de agua, porque el anciano tiene menos necesidad de beber, no le pide el cuerpo agua, pero interiormente la necesita para tener una buena hidratación. Entonces ahí está un choque entre lo que necesita y lo que le demanda su cerebro. Entonces hay que tratar de educar al anciano para que consuma más agua, que consuma más productos de residuo, que consuma más calcio, que consuma más hierro, que deje residuos intestinales, que no consuma alimentos demasiado depurados, como las harinas y como los azúcares refinados, y en realidad actuar sobre todo una serie de alimentaciones que le van a mejorar su calidad de alimentación. En definitiva una dieta equilibrada que hemos estado hablando en programas anteriores. Exactamente, exactamente, Coral. Bueno, retomemos entonces ahora el tema. Nos has hablado de patologías de tipo carencial, podríamos hablar de esas que nos has mencionado por exceso de alimentos.

El exceso de alimentos en realidad son una mezcla de exceso de alimentos y trastornos metabólicos producidos también o por exceso de alimentos o porque allá hay una predisposición genética. El exceso de alimento normalmente se ve claramente en las alteraciones, por ejemplo, en los hiperuricemias, en el exceso de ácido úrico o el exceso de urea producido en los individuos que consumen muchas proteínas o que tienen trastornos a nivel de riñón en su eliminación. Otras de las patologías que se encuentran muy frecuentemente es la diabetes por exceso de consumo de carbohidratos, por una predisposición a esa enfermedad

también y la hipertensión arterial con su consecuencia que es la arteriosclerosis que está producida por un exceso de consumo de grasas y un exceso de consumo de sal en las comidas. El tope máximo de sal debería ser 3 gramos diarios. Estamos sobreplazándolo con mucha cantidad. Y la obesidad también tendríamos. La obesidad...

El exceso de alimento también produce obesidad y es otra de las patologías que se encuentra en la tercera edad. O sea, la obesidad se contrarrestaría procurando tomar una alimentación equilibrada y por medio de un ejercicio controlado. La patología cardiovascular, que es la muy frecuente en toda la sociedad, se evitaría haciendo una alimentación equilibrada en sodio, un ejercicio moderado y un control de los triglicéridos y de las grasas en la sangre, del colesterol, sobre todo, mucho más importante a lo largo de la vida que ya en la tercera edad, que en la tercera edad las alteraciones del colesterol no están tan relacionadas con la patología cardiovascular como en otras épocas de la vida. Claro, por ejemplo, los niños que ahora realmente se está subiendo mucho la tasa de colesterol. O sea, que el anciano no es tan importante. No es tan importante, quizás sea más importante la hipertensión. Incluso el hábito de consumo de tabaco.

sean factores más intrascendentes en el anciano. Cuanto más evoluciona hacia la tercera edad, quizá el colesterol ya no juegue un papel tan importante como en edades más tempranas. A mí me gustaría retomar lo que has dicho antes sobre ciertas patologías carenciales, concretamente en el caso del calcio y del hierro, porque me parece que son dos minerales muy importantes y que concretamente la mujer, y yo hablo como mujer, están sucediendo cada vez más casos de osteoporosis y tal vez sea debido a que en la adolescencia o incluso en la edad adulta el exceso de calcio no haya brillado. Al contrario, hayan tomado muy poco calcio en la alimentación. Efectivamente, la prevención de la osteoporosis en sí se realiza en la tercera y cuarta época de la vida. Cuando llegan a edades avanzadas y se ha tomado poco calcio a través de los años anteriores,

la persona, sobre todo si está en el sexo femenino, tiene una falta de calcio. Hay una patología muy compleja que aparece con dolores generalizados y con disminución de la talla, encorvamiento e incluso roturas y fracturas frecuentes. Esto se contrarresta tomando alimentaciones ricas en calcio. ¿Qué alimentos llevan más calcio? Pues los derivados de la leche. La leche, como habíais comentado en otros programas, la leche y los derivados son suficientes, con la alimentación controlada y algunas veces hay que tomar unos suplementos en casos muy concretos y poco frecuentes. Normalmente con un litro de leche diario o con medio litro y 100 gramos o 200 gramos de queso diarios, se abastece a un...

una persona y al mismo tiempo con un ejercicio físico moderado se puede prevenir esas deficiencias cálcicas que van a aparecer en la tercera edad y sobre todo en la mujer. Hay mujeres que incluso hay que darle estrógenos y hay que darle calcitonina y a hombres también, pero sobre todo a las mujeres que ayudan a fijar el calcio al hueso y que mejoran la osteoporosis evitándola y preveniéndola e incluso curándola cuando está más avanzada. Y en definitiva, una mejor calidad de vida, que es lo que nos decías al comienzo del programa. Mejor calidad de vida, mejor movilidad, más fuerza y una vida más completa. Y en cuanto al hierro, ¿tendrías algo que anotar? Sí, bueno, el hierro quizás, las reservas de hierro en el organismo disminuyen, a lo largo de la edad.

Entonces, quizá el tomar, por ejemplo, hígado o suplementos de hierro, alimentos que contengan hierro, es interesante y sobre todo en mujeres que han tenido diferentes carencias de hierro durante su época de menstruaciones abundantes y de unas épocas en las que se ha perdido hierro y que normalmente a lo largo de la vida tienes que mantener unos niveles de hierro y de depósitos de hierro en el organismo para que el sistema hematopoyético funcione y haga producir el número adecuado de glóbulos rojos y que esas carencias de hierro no repercutan sobre la piel ni sobre anexos, incluye más sobre el sistema hematopoyético y sobre la sangre. Para terminar, Paulio, ¿podrías concretarnos dos o tres pinceladas?

definitivas para decir, bueno, una prevención para el anciano en cuanto a alimentación podría ser, por supuesto yo creo que todo lo que venimos hablando todos estos días, de una buena dieta equilibrada, pero insistirías en algún nutriente en especial o en algún aspecto en concreto ya para finalizar. Bueno, insistiría en tres o cuatro puntos. Primero, tomar una alimentación lo más variada posible. Segundo, eliminar los alimentos que lleven excesiva cantidad de grasas y sales de la dieta. Y tercero, tomar alimentos ricos en residuos para que el organismo, el aparato digestivo, funcione bien, tenga unas deposiciones frecuentes y se prevengan problemas de colon, de intestino, de la sangre, de la sangre de la persona. Y tercero, tomar una dieta que sea de la salud, de la salud de la persona. Y tercero, tomar una dieta que sea de la salud, de la salud de la persona.

Ahora están muy en estudio todo lo relacionado con el tema del cáncer y parece ser que unas proporciones adecuadas de nutrientes y unos hábitos alimenticios pueden prevenir que determinados cánceres aparezcan. Incluso actuar sobre el sistema inmunitario para que esos cánceres actúen, que el individuo tenga más defensas para defenderse de ellos. Pues muchas gracias por tu colaboración, por tu participación con nosotros en el programa. Esperamos contar contigo en alguna otra ocasión. Buenas noches y hasta pronto. Buenas noches y gracias a vosotros por esta oportunidad que me habéis dado y estoy muy contento de estar con vosotros. Adiós. Así llegamos al final de Vida y Salud.

El doctor Braulio del Palacio López, médico geriatra y Socorro Calvo, profesora de la UNED y especialista en temas alimentarios, comentaron algunos aspectos importantes sobre la alimentación en la vejez. La semana que viene Socorro Calvo nos propone tratar en lo que será el último espacio de vida y salud del curso de la restauración colectiva en los comedores escolares y en el ambiente escolar. Tomaremos como ejemplo un colegio de Madrid donde dar de comer a los niños es un proceso sumamente cuidado y donde se da gran importancia a la educación para la salud. Será el jueves que viene, un poco antes de lo habitual, a las ocho y media de la noche en la programación de radio de la UNED. Y por parte de vida y salud nada más. Llega el momento ahora. Es hora de escuchar el espacio que nos sigue todos los jueves.

Gracias.