

En Colombia el 40 % de los adultos mayores está en riesgo de malnutrición

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que el envejecimiento viene acompañado de cambios fisiológicos que pueden hacer más difícil llevar una nutrición adecuada.
- En la población mayor es fundamental mantener un buen estado nutricional, ya que su deterioro afecta la salud, la funcionalidad física y cognitiva.
- En Colombia, el 45 % de las personas diagnosticadas con una enfermedad crónica tiene 60 años o más. Estas patologías añaden una carga adicional al estado nutricional e implican un manejo dietético específico.³

Bogotá, octubre de 2024 – En la población mayor es fundamental mantener un estado nutricional adecuado, ya que un deterioro en este aspecto afecta la salud, la funcionalidad física y cognitiva. Por ello, Alimentación con Propósito, alianza de siete organizaciones del sector salud, destaca la importancia de la nutrición para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, dado que, en Colombia, el 40 % de ellos está en riesgo de malnutrición¹.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), a partir de los 60 años, el envejecimiento viene acompañado de cambios fisiológicos como la disminución de la masa muscular y el aumento de la grasa corporal. En esta etapa surgen problemas comunes como la pérdida del gusto, el olfato, la dificultad para masticar o deglutir y la mala salud bucal, que pueden hacer más difícil llevar una nutrición adecuada².

Estos desafíos, combinados con las enfermedades crónicas prevalentes en este grupo, hacen que la situación sea aún más compleja. En Colombia, el 45 % de las personas mayores de 60 años padece enfermedades crónicas como osteoporosis, hipertensión, diabetes y afecciones cardiovasculares.³ Las patologías mencionadas añaden una carga adicional al estado nutricional de las personas mayores, ya que implican un manejo dietético específico.

La nutrición como herramienta para promover un envejecimiento saludable y activo

La nutrición juega un rol esencial en el envejecimiento saludable, siendo un factor clave para prevenir y manejar enfermedades crónicas, mejorar la movilidad y fortalecer la masa muscular, permitiendo llevar a cabo las actividades diarias de manera autónoma. Para asegurar una vejez saludable, la valoración nutricional por parte de un profesional de la salud es fundamental para detectar los riesgos asociados a la malnutrición y garantizar intervenciones oportunas en esta etapa de la vida.

“Incorporar este tipo de evaluación como parte esencial de los chequeos médicos regulares permite identificar deficiencias, ajustar las dietas según las necesidades individuales y prevenir complicaciones relacionadas con enfermedades crónicas, lo que reduce la carga sobre el sistema de

¹ Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Lineamiento para la promoción de alimentación saludable en las personas adultas mayores. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RI/DE/VS/PP/SNA/lineamiento-tecnico-promocion-alimentacion-adultos.pdf>

² Organización Mundial de la Salud. (2023). Supplemental nutrition with dietary advice for older people affected by undernutrition. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/nutrition-older-people>

³ Ministerio de Salud y Protección Social Subdirección de Enfermedades No Transmisibles Grupo Modos Condiciones y Estilos de Vida Saludable. (2021). Documento valoración nutricional de la persona adulta mayor. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RI/DE/VS/PP/ENT/valoracion-nutricional-persona-adulta-mayor.pdf>

salud. Promover este tipo de atención integral es vital para asegurar un envejecimiento saludable, sostenible y digno”, expresaron los líderes de la alianza Alimentación con Propósito.

En este sentido, de acuerdo con la orientación médica, es pertinente implementar estrategias de nutrición especializada, lo cual ha demostrado mejorar el estado nutricional de los adultos mayores que enfrentan condiciones asociadas a la malnutrición⁴. *“El profesional de salud puede recomendar el uso de Alimentos con Propósitos Médicos Especiales (APMES), productos que ayudan a cubrir las necesidades específicas cuando algunas circunstancias de salud comprometen la capacidad de consumir, procesar y absorber nutrientes esenciales”,* agregaron los líderes.

En el Día Internacional de las Personas Mayores, Alimentación con Propósito reafirma su compromiso con la promoción de un envejecimiento digno y saludable. Una buena nutrición no solo es clave para prevenir y manejar enfermedades, sino que también es fundamental para mantener la vitalidad, la independencia y el bienestar en la población mayor.

Miembros de Alimentación con Propósito:

- Asociación Colombiana de Nutrición Clínica.
- Asociación Colombiana de Instituciones de Salud Domiciliaria.
- Fundación Red de Apoyo Social de Antioquia.
- Asociación Colombiana de Medicina Interna.
- Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas.
- Colegio Colombiano de Dietistas Nutricionistas.
- Asociación Colombiana Estudiantil de Nutrición y Dietética.

⁴ Organización Mundial de la Salud. (2023). Supplemental nutrition with dietary advice for older people affected by undernutrition. <https://www.who.int/tools/elena/interventions/nutrition-older-people>