

Dieta vs. gasto calórico como herramientas para evaluar la calidad de vida en el adulto mayor

Diet vs. caloric expenditure as tools to assess the quality of life in the elderly

El exceso de grasa corporal define al sobrepeso y la obesidad como padecimientos que son un problema de salud a nivel mundial; dando como resultado un desequilibrio entre lo que se ingiere y lo que el cuerpo gasta energéticamente.

Es importante mencionar que en los adultos mayores es común encontrar obesidad sarcopénica, la cual presenta un aumento de la masa grasa y una disminución de la masa muscular.

Entre las complicaciones que se pueden presentar como consecuencia de la obesidad en los adultos mayores se encuentran: cáncer, osteoporosis, diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoartritis y deterioro en la calidad de vida.

Con base en lo anterior, es necesario llevar a cabo un tratamiento integral en los adultos mayores en el que se consideren intervenciones nutrimentales y actividad física. Los cambios en su plan de alimentación son esenciales y pueden presentar algunos retos, ya que la mayoría dependen de su familia o cuidadores y es necesario que sean apoyados por estos.

Por otra parte, se recomienda que la actividad física en los adultos mayores sea aeróbica e incluya ejercicios de resistencia, flexibilidad y balance; sin embargo, si no existe esta posibilidad de ejercitarse, será necesario recalcar lo importante que es apegarse al plan de alimentación establecido por el profesional en nutrición.

En este número de RedNutrición se presenta un artículo muy interesante con el título “Actividad física en personas mayores viviendo con obesidad, sarcopenia y obesidad sarcopénica”, señalando en sus conclusiones que “se encontraron diferencias significativas en el gasto calórico semanal total y por la intensidad de la actividad entre el grupo de estudio”.

Luz Elena Pale Montero, NC.

Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE

Editora