Equilibrio en la alimentación de los adultos mayores: Importancia del control de los carbohidratos

En la nutrición de los adultos mayores, el equilibrio es clave. Los carbohidratos, uno de los tres macronutrientes fundamentales, desempeñan un papel vital en esta etapa de la vida. Sin embargo, su consumo debe ser moderado y ajustado a las necesidades individuales de cada persona, especialmente en aquellos que enfrentan patologías asociadas y polimedicación. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2020, el 39% de las personas mayores de 65 años en todo el mundo tenían sobrepeso y el 14% eran obesos.

“Los carbohidratos, en su justa medida, proporcionan energía rápida, esencial para el funcionamiento del cuerpo. Desde la glucosa, principal combustible del cerebro, hasta los alimentos ricos en fibra dietética, que promueven la saciedad alimentaria y una salud digestiva óptima, los carbohidratos son un componente esencial de una dieta equilibrada”, explica Chris Pefaur, nutricionista de laboratorio Nutrapharm.

Anuncio Patrocinado

Sin embargo, es crucial tener en cuenta los cambios fisiológicos asociados con la edad en la digestión y el metabolismo de los adultos mayores. La pérdida del gusto por los alimentos, conocida como disgeusia, y la tendencia hacia la polifarmacia pueden influir en los hábitos alimenticios, aumentando el riesgo de consumo excesivo de azúcares simples. Este exceso puede conducir a complicaciones metabólicas, como la resistencia a la insulina o la diabetes, y contribuir al aumento de peso, especialmente alrededor del abdomen, un indicador de riesgo cardiovascular.

Además de las recomendaciones generales de una alimentación saludable, como el consumo de frutas y verduras variadas, legumbres y pescado, es importante mencionar que existen suplementos naturales, como Grelix, que puede ser útil para aquellas personas que enfrentan desafíos nutricionales específicos. Este puede ayudar a controlar el apetito por alimentos dulces y grasos, contribuyendo así a un peso saludable y a una mejor calidad de vida.

Cabe destacar que reducir drásticamente los carbohidratos tampoco es la solución. Tal medida puede comprometer la salud, especialmente en términos de pérdida muscular, disminución del apetito y pérdida del sabor, todos factores que afectan negativamente la calidad de vida.

“Es por esto que la recomendación es buscar un equilibrio nutricional personalizado,

con la ayuda de profesionales de la salud, que se adapte a las necesidades individuales y las condiciones médicas específicas. Es fundamental promover una alimentación saludable, actividad física adecuada y actividades sociales y recreativas para garantizar el bienestar óptimo de los adultos mayores", advierte Pefaur.



y tú, ¿qué opinas?