

Campaña Panamericana de Consumo de Lácteos 2008



Beneficios nutricionales del consumo de leche y productos lácteos para las personas adultas mayores

M Sc. Patricia Sedó Masís

M Sc. Shirley Rodríguez González

Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica



M Sc. Patricia Sedó Masís, Costa Rica

Licenciatura en Nutrición y Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica. Posgrado en Administración Educativa de la Universidad Latina de Costa Rica. UCR desde el año 1989 y desde el 2001 ocupa el cargo de la Dirección de la Escuela de Nutrición. Investigación y docencia en el campo de la Ciencia de los Alimentos con énfasis en alimentos tradicionales y en el tema de nutrición de la persona adulta mayor.



M Sc. Shirley Rodríguez González, Costa Rica

Licenciatura en Nutrición y Maestría en Nutrición Humana de la Universidad de Costa Rica. Centro de Educación Superior desde el año 2002. Actualmente Coordinadora de la Sección de Nutrición Humana Básica y es docente e investigadora en el Área de Ciencia de los Alimentos de la Escuela de Nutrición UCR.

La alimentación es una actividad esencial y cotidiana para preservar la vida, la cual está asociada a factores biológicos, sociales, culturales, económicos y de salud que, en última instancia, son los que definen los patrones alimentarios de los individuos y los grupos.

En el caso particular de la población adulta mayor, se presentan características asociadas al proceso mismo del envejecimiento biológico, como la presencia de alteraciones de la salud y

ciertas condiciones sociales (la jubilación, la viudez o la soledad), que inciden directa o indirectamente en su estado nutricional.

Es por tal motivo que la constitución de la dieta en personas ancianas, en términos de tipos y cantidades de alimentos, resulta un aspecto clave en la evaluación de la situación nutricional y de salud de las mismas. Lo anterior, por cuanto la satisfacción de las necesidades nutricionales es un reto cada vez más complejo, conforme las personas son más senescentes.

Factores como la inapetencia, la omisión de tiempos de comida, la ingesta de cierto tipo de fármacos que interfieren con la absorción y acción de los nutrientes, la inactividad física o la presencia de patologías pueden promover una malnutrición y un deterioro de la salud, a tal punto que se ha demostrado que existe una mayor vulnerabilidad nutricional en las personas de avanzada edad (Castelblanque E., Cuñat V. 2002).

Debido a lo anterior, resulta importante analizar la dieta en términos de alimentos, considerando su densidad nutricional, los hábitos alimentarios y el acceso que tiene la población mayor a dichos productos alimenticios. No hay que olvidar que a nivel mundial la población es cada vez más longeva, producto de una disminución en las tasas de fecundidad y mortalidad y una mayor esperanza al nacer (Restrepo S., et al.2006).

En el patrón dietético de la población en general, tanto en Costa Rica como a nivel mundial, sobresalen diversos tipos de alimentos con estas características, entre los que se encuentran la leche y los productos lácteos.

El presente trabajo tiene como objetivo describir los principales beneficios nutricionales que las personas adultas mayores pueden obtener a partir del consumo frecuente de leche y productos lácteos semi o descremados.

Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento y su relación con la nutrición

Como parte del proceso de envejecimiento, se presentan cambios fisiológicos, los cuales están asociados directamente con las funciones digestivas y la utilización de los nutrientes por parte del cuerpo (Sáenz y Rojas, 2000).

De esta forma, conforme avanza el proceso de envejecimiento biológico, se afecta la capacidad de absorber y transportar los nutrientes presentes en los alimentos, sino que también la utilización por parte de las células se ve disminuida.

Respecto a los cambios fisiológicos y su relación con el proceso de la nutrición, los sistemas corporales de mayor interés son el digestivo y el endocrino. Los cambios en la función renal y cardiovascular que se presentan en el transcurso normal del envejecimiento, también pueden

afectar significativamente, de manera integral, el estado nutricional y la salud de la persona adulta mayor (Sáenz y Rojas, 2000).

Debido a los cambios biológicos producto del envejecimiento corporal y las alteraciones que podrían suscitarse en los patrones de alimentación por factores emocionales o sociales, se presenta la necesidad de enriquecer la dieta con determinados nutrientes, en especial de aquellos que se requieren en micro cantidades (vitaminas y minerales) (Torún, B; Mechú, M y Elías, L. 1994).

En este sentido, la deficiencia en la dieta de estos componentes podría presentarse desde etapas tempranas de la vida, debido al seguimiento de hábitos alimentarios poco saludables, lo que consecuentemente trae problemas de salud en la vejez.

A nivel dietético, tan importante es el aporte proteico de la dieta, como el balance que debe existir con las fuentes de grasa y carbohidratos. Elementos tales como la vitamina C, vitamina E, betacarotenos (precursores de vitamina A), y ácido fólico, juegan un papel muy importante como sustancias protectoras, las cuales deben ingerirse diariamente, y deben provenir principalmente de fuentes naturales (Mahan, L.K. y Escott-Stump, S. 2001).

Por otro lado, no pueden dejarse de lado el aporte de minerales, como el calcio, el zinc y el hierro y de otras vitaminas esenciales como la vitamina D, la vitamina B12 y otros componentes nutricionales esenciales para un buen funcionamiento del organismo.

Particularmente en esta etapa de la vida, cobra importancia el florecimiento de enfermedades crónicas y degenerativas, las cuales alteran las necesidades nutricionales de las personas. Así, por ejemplo, la presencia de cáncer hace que las necesidades de energía, proteína y ciertos micronutrientes estén aumentadas. Por otro lado, la mayor presencia de grasa en la dieta es un factor de riesgo necesario de controlar.

Los hábitos alimentarios en la población adulta mayor

La alimentación está considerada como una de las actividades cotidianas y esenciales que los seres humanos llevan a cabo para sobrevivir. Esta actividad, requiere de una dedicación continua, en la medida en que son muchas las tareas requeridas para obtener y preparar los alimentos que se consumen diariamente.

En este punto, las redes de apoyo juegan un papel importante en la organización y ejecución de esas tareas rutinarias.



Dado que la actividad de alimentarse consiste en una compleja red de decisiones y acciones que van desde la compra de los alimentos hasta la forma y el lugar donde se consumen, podría eventualmente presentarse situaciones de desventaja para las personas mayores, principalmente de aquellas que viven solas o que dependen de otros para alimentarse (Sedó P., De Mezerville,

2005).

De la misma forma, los adultos mayores ejercen una influencia a nivel familiar en la formación de hábitos alimentarios, y constituyen un aporte importante para las generaciones más jóvenes (Sedó P., Ureña M., 2007).

Para una adecuada orientación dietética, es necesario tener bien claro el papel de los alimentos como fuente de nutrientes esenciales y el placer que se deriva del comer. Sin embargo, también hay que considerar que una dieta balanceada, implica la inversión de dinero que muchas personas mayores no lo poseen, de ahí la importancia de analizar cada caso en particular y recomendar el consumo de alimentos que se tengan al alcance para poder satisfacer las necesidades de nutrientes. No se justifica la promoción de uso de suplementos dietéticos en aquellos casos en donde los alimentos pueden aportar todas las sustancias que el cuerpo requiere, y el individuo puede consumir sin ninguna restricción a una dieta variada y balanceada.

Por otro lado, es importante conocer los cambios que suceden en el cuerpo, producto del proceso de envejecimiento y los ajustes que deben realizarse en la alimentación diaria, para disfrutar de una buena nutrición.

Las recomendaciones de organismos internacionales demuestran la necesidad de consumir una dieta variada para obtener las sustancias nutritivas requeridas por el organismo. Parece relativamente fácil cumplir con los parámetros nutricionales, sin embargo, la realidad es otra. Pesa más las condiciones socioculturales y económicas en la selección, preparación y consumo de los alimentos, que los conocimientos que puedan tenerse respecto a los alimentos fuente y cantidades que deben consumirse diariamente (Torún, B; Mechú, M y Elías, L. 1994).

De ahí la importancia de mirar la nutrición bajo una perspectiva gerontológica, ya que no basta con calcular numéricamente lo que una persona requiere en término de nutrientes y alimentos,

importa más lo que la persona mayor opina sobre su propia alimentación, y que se hagan los ajustes de acuerdo con las posibilidades económicas, capacidad de atender sus necesidades alimentarias y hábitos.

Beneficios nutricionales del consumo de leche y productos lácteos

Tomando en cuenta las características nutricionales de la leche y los productos lácteos, éstos se convierten en una opción dietética óptima para las personas de avanzada edad.

Existen barreras que afectan la incorporación a la dieta de la leche, como por ejemplo creer que la leche es de especial interés para la población infantil y femenina, o la generalización de que la persona adulta mayor presenta intolerancia a la lactosa y tiene problemas para consumir este tipo de productos de manera indiscriminada. Estos datos se han confirmado al estudiar los hábitos alimentarios en población adulta mayor de Costa Rica (Sedó P. 2008 datos inéditos).

La cantidad de proteínas, calcio, riboflavina, vitamina A, vitamina D y otros nutrientes por porción de leche o productos es alta (USDA, 2006).

Otro aspecto importante es la biodisponibilidad de estos nutrientes en los productos lácteos y la posibilidad de que una misma porción de alimento, la persona esté recibiendo varios nutrientes a la vez.

Por otro lado, vale la pena destacar que estos productos tienen una alta aceptabilidad por parte de los mayores, con una amplia variedad de opciones que brindan variedad a la dieta, desde la leche líquida, hasta productos con texturas blandas, como los yogures y tipos de quesos con bajas proporciones de grasa.

Respecto al calcio, uno de los principales nutrientes del cual la leche y los productos lácteos son fuente, es importante indicar que este mineral no sólo forma parte del hueso, sino también que es un elemento indispensable en los diversos procesos bioquímicos que suceden en el organismo (Mahan-Escott-Stump, 2001).

En la actualidad existe controversia respecto a las necesidades nutricionales de calcio para evitar la pérdida de masa ósea. Lo anterior, por cuanto son varios factores que de manera compleja inciden en la capacidad del organismo para absorber y retener el calcio, y existen factores dietéticos que interfieren positiva o negativamente con la absorción del mismo (Mahan, L.K. y Escott-Stump, S. 2001).

Independientemente de lo anterior, se ha demostrado que el calcio proveniente de la leche y productos lácteos presenta una mayor biodisponibilidad al estar asociado una proteína y,

además, constituye una fuente de otro nutriente básico para la prevención de la osteoporosis, como lo es la vitamina D (Torún, Menchú y Elías, 1994).

Un vaso de 240 ml de leche fluida de vaca aporta el 23% de las recomendaciones dietéticas diarias de calcio para un adulto mayor; cifra similar a la encontrada en una tajada de queso blanco de 30 gramos o un vaso de yogurt (USDA, 2006).

Lo anterior contrasta con el aporte de una porción de productos vegetales considerados como fuente del mineral, como espinacas, cuyo promedio de aporte es del 15% (USDA, 2006).

En el caso específico del calcio como nutriente referente, es importante indicar que la leche y los productos lácteos son alimentos que aportan más nutrientes esenciales.

Lo anterior rompe el esquema de solucionar el aporte de calcio con un suplemento dietético. La ingesta de un fármaco no necesariamente asegura una alta biodisponibilidad del nutriente contenido en ellos y, además, no se están contemplando otros nutrientes que los alimentos contienen en su forma natural.

En este caso, estos productos de origen animal contienen proteínas de alto valor biológico (15% de la recomendación) (USDA, 2006), lo cual significa que las personas adultas mayores que consumen este tipo de productos tienen la ventaja de una dieta rica en los aminoácidos esenciales que participan en procesos vitales, como el sistema inmunológico, la síntesis de tejidos y otras funciones vitales (Torún, Menchú, y Elías, 1994).

Además, una porción de leche también es fuente de otros minerales, pues aporta el 12 % de la recomendación establecida para el zinc y el 33% de la recomendación de fósforo. Con respecto a vitaminas, esta misma cantidad de alimento (240 ml) lo hace muy buena fuente de riboflavina (35%), vitamina B₁₂ (48%) y vitamina A (20%) y fuente de vitamina D (15%). En el caso particular de Costa Rica, también es fuente de hierro (18%) y de ácido fólico (10%) (Ministerio de Salud, 2001, USDA, 2006).

Respecto a otros componentes de las leches fermentadas, es importante resaltar los beneficios nutricionales y para la salud del consumo de estos productos. Se ha demostrado altos beneficios del consumo de productos con probióticos, en lo que se refiere a mejoramiento de la función intestinal e inmunológica (Mahan, L.K. y Escott-Stump, S. 2001).

Por otro lado, desde el aspecto estrictamente alimentario, el consumo de leche y productos lácteos permite a la persona que, en porciones pequeñas, pueda recibir dosis concentradas de ciertos nutrientes.

La leche y productos lácteos están presentes en las personas desde etapas muy tempranas de la vida, por lo que son productos con los que las mismas están familiarizados y desarrollan diversos tipos de preparaciones de consumo usual.

Además, son productos de fácil acceso y consumo, con los cuales se preparan bebidas, atoles, sopas y platillos variados.

La industria alimentaria ha evolucionado a pasos gigantes en las últimas décadas, ofreciendo al consumidor alimentos lácteos modificados de alto valor nutricional y que son una excelente opción para la población adulta mayor.

De manera especial, algunos países también han incursionado en el desarrollo de productos a base de leche y derivados lácteos con adición de nutrientes limitantes en la población adulta mayor, lo cual es una ventaja competitiva. De esta forma, el Ministerio de Salud de Chile desarrolló una bebida láctea y una sopa crema de gran interés social para población adulta mayor vulnerable (Dr. Eduardo Atalah, Diorector Dpto. de Nutrición del MINSA Chile, conversación personal).

Dos elementos considerados como negativos por parte del personal de salud son la grasa láctea y la lactosa.

En cuanto a la composición de los ácidos grasos contenidos en la leche, cabe mencionar la opción que encuentran las personas adultas mayores de productos modificados. Sobre la lactosa, no todas las personas adultas mayores presentan intolerancia, por lo que el tipo de producto lácteo, dependerá de la tolerancia que tenga el individuo.

Consideraciones finales

La leche y los productos lácteos constituyen excelentes alimentos para la población adulta mayor, considerando tanto su densidad nutricional como el agrado que éstos tienen hacia los mismos y la facilidad para incorporarlos en diversas preparaciones.

Sin embargo, considerando las características de salud de la población mayor, es recomendable el uso de productos lácteos semidescremados o descremados, pues presentan una calidad nutricional más adecuada para ellos.

Bibliografía

Castelblanque E., Cuñat V. 2002. ¿Quiénes son adultos mayores frágiles-adultos mayores de riesgo?. Estudio en personas mayores de 65 años del área sanitaria de Guadalajara. *Rev. Soc. Española Med. Ger.* 45:443-459.

Mahan, L.K. y Escott-Stump, S. 2001. **Nutrición y dietoterapia de Krause**. 10ma ed. McGraw Hill Interamericana. México.

Ministerio de Salud. 2001. Reglamento de enriquecimiento de la leche de ganado vacuno Decreto N° 29629. Ministerio de Salud, Costa Rica.

Restrepo S., Morales R., Ramírez M., López V., Varela L. 2006. Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. **Rev. Chil. Nutr.** 33(3).

Sáenz D., Rojas L. 2000. El proceso de envejecimiento: revisión clínica de su curso normal. **Rev. Anales en Gerontología**, 2: 53-67.

Sedó P., Amén R., Meneses C. 2004. Calcio, vitamina D y actividad física: factores asociados ala prevención y tratamiento de la osteoporosis. **Rev. Anales en Gerontología**, 4: 63-76.

Sedó, P.; De Mézerville G. 2005. Los significados de la alimentación: el caso del adulto mayor. [Versión Digital] Se encuentra en: <http://www.gerontología.org> . [Consulta realizada el 5 de febrero del 2008].

Sedó P., Ureña M. 2007 Papel social de las abuelas en el seno familiar: percepciones de un grupo de mujeres mayores residentes en comunidades urbanas de Costa Rica. Red Latinoamericana de Gerontología. [Versión Digital] Se encuentra en: <http://www.gerontología.org> . [Consulta realizada el 5 de febrero del 2008].

Torún, B; Mechú, M y Elías, L. 1994. **Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP**. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Guatemala.

USDA. 2006. **Tabla de composición de alimentos**. [Versión Digital] Departamento de agricultura de los Estados Unidos. Se encuentra en: <<http://www.nal.usda.gov>>. [Consulta realizada el 27 de noviembre de 2006].