

# Perspectiva sociocultural de la alimentación de las personas mayores

---

## Introducción

El envejecimiento es un proceso de los seres vivos que se inicia una vez ha finalizado el proceso de crecimiento, de forma natural e imperceptible al inicio. El proceso de envejecimiento de un organismo es progresivo, irreversible, irregular con referencia a los distintos órganos, y asincrónico. A nivel celular, y respecto al género humano, se considera que el punto de inflexión se sitúa sobre los treinta años.

A partir de entonces, una oxidación lenta y progresiva irá marcando el comportamiento de cada parte del organismo. Conocer cuáles son los agentes que favorecen la oxidación y, por lo tanto, el envejecimiento, a fin de evitarlos y descubrir si no existen que puedan prevenir la temida oxidación, no sería otra cosa que el deseo de los alquimistas de encontrar el elixir de la eterna juventud.

En este proceso de envejecimiento hay que tratar las diferentes situaciones en que se puede encontrar la persona desde una aproximación sanitaria y nutricional, así como también desde el punto de vista social. La gran variabilidad de estados de salud que podemos encontrar personas mayores de una misma edad, hace que considerar la alimentación de un colectivo de gente mayor no sea una tarea precisamente fácil.

No podremos entrar en protocolos dietéticos, pero sí que tendremos en cuenta el marco en que éstos se pueden optimizar haciendo una consideración integral de la persona mayor.

## Significados de la alimentación

El acto de comer responde a la **necesidad fisiológica** de incorporar energía del medio para sustituir a la que se gasta para vivir. Sin este intercambio no hay vida posible, de tal manera que al instinto de mantenimiento va asociado el placer de satisfacerlo. Comer es, pues, una **fuentes de satisfacción**.

Estas características son comunes a todos los animales, pero en el caso de las personas todo el mundo sabe que hay otras motivaciones para comer que se suman y, a veces, sustituyen la fundamental.

Cuando el acto de comer se realiza en grupo, que es como la naturaleza humana le da un cariz de normalidad, aparecen otros significados de la alimentación. Comer, cantar y bailar son formas de expresión social antropológicamente enraizadas. Comer es una **forma de cultura**, que se detalla en las maneras de consumir los alimentos y también en las formas y sistemas de condimentarlos.

Comer, cantar  
y bailar son  
formas de  
expresión  
social antro-  
pológicamente  
enraizadas

El arte de la gastronomía es una manifestación cultural que nos da mucha información sobre los pueblos. Unos mismos ingredientes combinados en diferentes proporciones pueden dar lugar a formas gastronómicas diferenciadas e identificadoras de cada pueblo. Pizza, gazpacho y pan con tomate, sin ir más lejos, comparten la mayoría de ingredientes –propios de la dieta mediterránea–, y, al mismo tiempo, representan un **signo de identidad** de zonas geográficas y de sus pobladores.

A veces, las personas se reúnen para comer y lo hacen aunque no tengan apetito, puesto que comer es también un **vínculo de comunicación**. Los acontecimientos más importantes de la vida que uno quiere comunicar públicamente, como puede ser un casamiento, un nacimiento, una victoria del tipo que sea, tienen un elemento aglutinante que suele ser una comida.

En estos casos, el significado específico tiene importancia que puede llegar a sustituir al instinto. Hay unas ceremonias para la comida y unas comidas para las ceremonias. Incluso las ceremonias religiosas vehiculan significados a través del simbolismo de los alimentos.

Las raíces alimentarias del conjunto de símbolos y costumbres son, por lo menos, tan profundas como la lengua materna. En efecto, estudiando el comportamiento de migraciones importantes, se ha constatado que la primera generación empieza a sustituir su lengua por la del nuevo lugar de residencia, pero manteniendo los hábitos alimentarios; y no es hasta la segunda generación que se empiezan a incorporar elementos del nuevo patrón alimentario. Antes se pierde el idioma que los hábitos alimentarios.

## Relación entre alimentación y salud

La primera condición para no morir es poder comer. Y, pasado en positivo, actualmente se sabe que hay maneras de comer que son más saludables que

otros. Podemos, pues, hablar de alimentación adecuada e inadecuada respecto a la salud. Para que una alimentación sea saludable tiene que cumplir dos condiciones: tiene que contener la energía y los nutrientes en la cantidad y las proporciones adecuadas para el individuo –equilibrio nutritivo–, y tienen que satisfacer una serie de condiciones de diferentes tipos, higiénicos, afectivos, etc.

Lo que acabamos de decir es válido y suficiente para una persona sana. Pero en el caso de personas afectadas de enfermedades, hay que conocer el tipo de enfermedad y si tiene relación con la alimentación. Bien sea que suprimiendo algunos alimentos, o bien aportando unos de determinados, el cuerpo opere en el sentido de regular la patología. “Que tu alimento sea tu mejor medicamento” es una cita de la antigüedad perfectamente vigente hoy en día.

Por lo que respecta a la gente mayor, es importante conocer cuáles son las condiciones más comunes que afectan a su salud y que se pueden mejorar con una alimentación apropiada. Las personas que se dedican a la alimentación de las personas mayores tienen que estar capacitadas para ofrecer, de acuerdo con las indicaciones médicas y la colaboración de los profesionales adecuados, el plan de alimentación adecuado al conjunto de circunstancias del colectivo que atienden.

## Objetivos de la atención nutricional a las personas mayores

Facilitar la autonomía de la persona mayor para favorecer su calidad de vida

El objetivo social es facilitar la autonomía de la persona mayor para favorecer su calidad de vida.

El objetivo nutricional sería entender las necesidades específicas con relación a la alimentación y nutrición en función de su situación de salud y satisfacerlas tanto como sea posible de acuerdo con las necesidades globales de la persona como individuo y como ser social, siempre teniendo como referencia su calidad de vida.

El objetivo social sería dotar al entramado social de sistemas de ayuda de calidad y suficientes que contrarresten las limitaciones que van apareciendo.

Entraría en este apartado la capacitación profesional de las personas que tienen que atender a las personas mayores y también la sensibilización y concienciación de la sociedad hacia las formas más satisfactorias de responder a estas necesidades, teniendo en cuenta el valor de la familia y la evolución actual del modelo de familia.

## Causas más comunes de malnutrición en las personas mayores

A continuación se detallan una serie de factores que inciden en un estado nutritivo defectuoso:

- **Factores orgánicos:** pérdida de piezas dentales y disminución de la salivación; disminución de los sentidos de la vista, el gusto y el olfato; discapacidades físicas que impiden el desplazamiento para la compra de alimentos o su manipulación a causa de pérdida de fuerza y limitación por deformaciones en las manos; enfermedades crónicas, anorexia, polifagia...
- **Factores vinculados a aspectos socioeconómicos:** ingresos insuficientes para la adquisición y elaboración de una dieta variada, aislamiento social, soledad, desconocimiento de las propias necesidades nutricionales.
- **Factores psicológicos:** síndrome depresivo; pérdida de interés por la comida; demencia senil; bulimia...
- **Otros factores:** Hospitalización prolongada; polimedicación; falta de conocimientos de las características y necesidades nutritivas de la persona mayor, de los recursos dietéticos y tecnológicos actuales aplicables en instituciones geriátricas; falta de personal especializado para el cuidado de la persona mayor...

## Relación entre el tipo de vivienda, el grado de autonomía y la alimentación

El grado de autonomía tiene todo un abanico de posibilidades, y una misma situación objetiva puede ser sentida como importante o como inapreciable según quien la viva. Desde el punto de vista del grado de autonomía, una persona puede ser considerada válida o impedida, así como puede estar sana o enferma, bien nutrida o mal nutrida.

Una persona mayor puede vivir sola o acompañada. Si vive en compañía, ésta puede ser la familia, una ayuda en su domicilio, o puede vivir en una institución. La institución puede ser del tipo residencia sociosanitaria que incluye las prestaciones hoteleras más las médico-sanitarias dentro del mismo paquete de servicios, o bien sencillamente las primeras.

En función del grado de autonomía, las posibilidades de vivir sola disminuyen. Limitaciones parciales de tipo físico pueden ser paliadas por la sociedad con los siguientes servicios: atención domiciliaria, aportando las materias primeras o la comida preparada, etc. El tema se complica cuando la limitación es de carácter mental y la persona pierde la capacidad de gestionar sus necesidades básicas. En este caso hablaremos de persona inválida, y alguna otra persona, física o jurídica, tiene que tomar la responsabilidad de tener cuidado de ella.

## La alimentación en las residencias geriátricas

Actualmente, en Cataluña, existe una red de residencias de calidad, en general, y en especial en lo que respecta a la alimentación y nutrición. Justo es decir que durante los últimos años se ha avanzado muy positivamente en este sentido. Con todo, es posible que coexistan centros en los que factores de calidad no sean los más priorizados, y conviene que se vayan descubriendo para forzar a corregir todo lo que sea necesario.

De lo expuesto hasta el momento, podemos resumir unos cuantos puntos para tener en cuenta a la hora de evaluar la calidad del servicio de alimentación de una residencia geriátrica:

- Es evidente que hay que tener información de las enfermedades de los miembros del colectivo y que se tiene que hacer la programación de menús de acuerdo con las pautas dietéticas pertinentes. Esto, sin embargo, es una condición necesaria, pero no suficiente. Quiero decir que se puede ofrecer una dieta terapéutica perfecta y perfectamente incomedible desde el punto de vista del usuario si tan solo se tiene en cuenta el factor dietético.

- Hay que estar al día. la nutrición es una ciencia joven que se retroalimenta de la investigación. la epidemiología y los adelantos en materia de analítica, por ejemplo, nos suministran datos que son de aplicación inmediata para la mejora del estado de salud de las personas y vale la pena interesarse por los avances. La formación y el reciclaje de los profesionales es básico.

- Antes de transformar la información nutricional en alimentos, hay que saber cuáles son los gustos de las personas que forman el colectivo, e incluso si hay grupos que pertenecen a estilos de alimentación distintos. Hay que respetarlo en la medida de lo posible. Por ejemplo, la mayoría de personas mayores de nuestro medio conservan un buen recuerdo y les gustan las sardinas, durante mucho tiempo denostadas; ahora sabemos que son muy beneficiosas a causa de los ácidos grasos que contiene; pero es que, aparte de este hecho, contienen proteínas de buena calidad, son fácilmente masticables, económicamente asequibles y, si se consumen con la espina, como resulta fácil si son de lata, representan una fuente interesante de calcio en la dieta.

- Los animadores juegan un papel importante en el mantenimiento de la calidad de vida de las personas del colectivo y, al mismo tiempo, pueden colaborar en la calidad de su alimentación. Por ejemplo, organizar un concurso de recetas de cocina nos puede orientar sobre sus recuerdos placenteros, permite disfrutar del plato de una receta seleccionada y puesta en práctica, y mejorar la variedad de la oferta alimentaria sin desequilibrar necesariamente el presupuesto.

- El tema del agua. La persona mayor es más sensible a la deshidratación y, por el contrario, acostumbra a no tener tanta conciencia de la necesidad de beber, percibe poca sensación de sed. Beber poco supone, entre otros aspectos, concentración de orina y más riesgos de infecciones urinarias y, por lo mismo, es un factor que cabe velar. Si tenemos en cuenta los gustos y la historia de estas personas, constataremos que pertenecen a la cul-

tura de las sopas: de pan, de verduras... La sopa y el caldo son una fuente de hidratación importante en una dieta, igual que un zumo de frutas y un vaso de leche.

## Conclusión

Involucrar a la persona mayor y evitar de considerarla sujeto pasivo

La calidad de cualquier trabajo requiere el conocimiento y la actualización de aquello que se lleva entre manos, además de la voluntad de hacerlo bien. La alimentación de las personas mayores es un factor importante de su calidad de vida y los esfuerzos de coordinación y colaboración entre los distintos profesionales que trabajan con personas mayores tiene que ser positivo por ambas partes. Hay que involucrar a la persona mayor, siempre que sea posible, y evitar de considerarla sujeto pasivo.

Los indicadores citados en el apartado anterior no pretenden ser exhaustivos, pero en resumidas cuentas quiere ser una reflexión para una mayor concienciación de la necesidad de estar bien formado y al día en este campo, así como de trabajar en equipo. Todos llegaremos a ser mayores un día u otro.

## Bibliografía

**Quer, J.; Miralpeix, A.** (1990) *Gastronomia i Dietètica per a Col·lectivitats*. Ed. Eumo. Vic.

**Arbonés, G.** (1994) "Alimentación y nutrición en la persona de edad avanzada", en *El farmacéutico*, nº 148, pp. 35-41.

**Arbonés, G.; Rivero, M.** (1994) "¿Puede la alimentación modificar el uso de medicamentos en la persona de edad avanzada?", en *El farmacéutico*, nº 150.

**Trallero, R.; Humanes, A.; Lafont, A.** (1998) "Influencia de la institucionalización en la prevalencia de obesidad de las personas ancianas", en *Actividad dietética*, nº 3, pp. 9-11.

Josepa Quer Domingo

Doctora en Farmacia, especialista en Nutrición Comunitaria