

Alimentación y deporte en las personas mayores

El ejercicio contribuye a reducir la grasa corporal, mejora la fuerza muscular y ayuda a mantener la masa ósea

22 de diciembre de 2007

Es impreciso determinar cuándo comienza la tercera edad. El envejecimiento es un proceso progresivo que no todas las personas experimentan con la misma intensidad. Hoy en día se utiliza el término 'tercera edad' para englobar al grupo de personas mayores de 65 años, y el de 'muy ancianos' para quienes tienen más de 80 años. De esta manera se diferencian de aquellos adultos 'más jóvenes', dada la longevidad creciente que en general se observa en la población.



Existen claras y notables diferencias entre la forma y la composición corporal de un organismo joven y de uno anciano. Con el paso de los años éstas varían a un ritmo diferente según las personas. Estos cambios están notablemente influenciados por factores genéticos y ambientales. La edad, la situación fisiológica o patológica, el consumo de ciertos fármacos, el tipo de alimentación y la práctica de ejercicio son también otros de los factores que determinan el paso hacia la vejez.

Como dato elocuente, a los 80 años de edad, una persona sedentaria puede haber perdido entre un 30% y un 40% de la masa muscular que tenía a los 30 años. Con la disminución de masa muscular se pierde fuerza, que en las personas mayores está directamente relacionada con una reducción de la movilidad y de la capacidad para realizar tareas de la vida cotidiana (aumenta el riesgo de sufrir caídas, por ejemplo). Por este motivo es muy importante fomentar la práctica diaria de actividad física entre las personas mayores.

Revisar la alimentación

A consecuencia de los cambios en la composición corporal y, generalmente, al descenso en la actividad física, las personas mayores deben adaptar su alimentación. Para empezar, deben tomar menor número de calorías en comparación con etapas anteriores para garantizar el freno a la tendencia progresiva a engordar de las personas mayores. Asimismo, es necesario asegurar un aporte adecuado de proteínas de calidad a través de la alimentación para compensar la pérdida de masa muscular.

En las comidas principales (desayuno, comida y cena) deben estar presentes alimentos energéticos como, además del pan, el arroz, la pasta, las patatas y las legumbres. Son alimentos que aportan la energía necesaria para llevar a cabo una vida activa.

Los alimentos ricos en proteínas de mayor calidad son los alimentos de origen animal (carnes, pescados, huevos y derivados). Son preferibles los cortes más magros cocinados de la manera más sencilla (plancha, horno, microondas, parrilla o estofado con poco aceite), para así no aumentar en exceso las calorías de la dieta. Estos alimentos deben ajustarse a la cantidad aconsejada, que es de 120 gramos de carne, 140 gramos de pescado (blanco o azul) o dos huevos de tamaño pequeño o mediano.

Entre horas, y con el objetivo de no cargar de calorías la dieta diaria, se recomienda elegir frutas y lácteos sencillos, que ayudan a equilibrar el menú diario con su aporte de fibra, vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes. No se debe, además, olvidar el agua. Se recomienda beber de seis a ocho vasos de agua cada día, y más cantidad cuanto más ejercicio se haga o en las épocas más calurosas, que es cuando se producen mayores pérdidas por el sudor.

Los cambios en la composición corporal obliga a las personas mayores a adaptar su alimentación

Combinar dieta y ejercicio

A medida que se envejece, aumenta la incidencia de diversas enfermedades como el riesgo

coronario, la diabetes, el estreñimiento o la osteoporosis, lo que obliga a adaptar el ejercicio al estado de salud de cada individuo. Ejercicios sencillos como caminar a paso ligero, subir y bajar las escaleras, nadar o andar en bicicleta pueden resultar de interés para frenar la pérdida de masa muscular y las consecuencias negativas que lleva consigo. Todas estas recomendaciones y muchas más se pueden encontrar en la [Guía de Mayores](#) elaborada por CONSUMER EROSKI

Los resultados de numerosos estudios ofrecen datos concluyentes. La práctica regular de ejercicio físico (de resistencia aeróbica o de fuerza muscular) se relaciona con una disminución significativa de la cantidad de grasa corporal y con un aumento de la capacidad para aguantar un esfuerzo muscular, como subir varios pisos de escaleras. Asimismo, el ejercicio aporta beneficios sobre el metabolismo energético y aumenta el gasto calórico que reduce el porcentaje de tejido graso, mantiene activa (metabólicamente) la masa muscular y mejora la acción de la insulina.

Con la edad también se va perdiendo masa ósea. En este sentido, el Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda a las personas mayores hacer ejercicio regular, especialmente ejercicios de fuerza o de resistencia que produzcan impactos en el suelo y que puedan disminuir la pérdida de hueso que se observa con la edad. De hecho, son cada vez más los trabajos que asocian los efectos de un programa de entrenamiento de fuerza (adecuado a la capacidad física individual según la edad) no sólo con el aumento de la densidad mineral ósea, sino también con la mejora de la capacidad del control postural, de la velocidad de marcha y del equilibrio.

LA COMPOSICIÓN CORPORAL

Se define como composición corporal al conjunto de compartimentos que componen el cuerpo humano: agua, tejido muscular, tejido adiposo y hueso. Dicha estructura es muy diferente entre individuos de la misma edad, talla y peso, dependiendo de la alimentación y del ejercicio físico que realicen. Más marcada será esta diferencia si uno de ellos es sedentario. Además, la composición corporal sufre modificaciones a consecuencia de la edad.



(Imagen: Beth Kanter)

Es a partir de los 30 años cuando comienza a deteriorarse la condición física de una persona. Disminuye el número y el grosor de fibras musculares y, en consecuencia, se reduce la musculatura, sobre todo en aquellas personas que no están habituadas a practicar algún tipo de actividad física con regularidad. El estilo de vida sedentario favorece la aparición y desarrollo de numerosos trastornos de salud que reducen la esperanza de vida y empeoran la calidad de la misma. Esta situación se acentúa a partir de los 50 años, ya que aumenta el acumulo de la grasa intramuscular. Durante el proceso de envejecimiento tienen lugar una serie de cambios en la composición del cuerpo:

-Aumenta la masa grasa con respecto a la etapa adulta, principalmente aquélla que envuelve a las vísceras (riñones, o hígado) o perivisceral:

- 18% en el varón adulto, 36% en la varón anciano.
- 33% en la mujer adulta, 45% en la mujer anciana.

-Se reduce la masa muscular, que implica:

- Disminución del agua corporal total y aumento de la tendencia o el riesgo de deshidratación.
- Disminución de la masa ósea y mayor riesgo de fracturas y osteoporosis, en especial en las mujeres. Para la osteoporosis, los expertos en medicina del deporte aconsejan una serie de [ejercicios](#) y actividades que combinen ejercicios aeróbicos y fuerza como la natación, caminar o andar en bicicleta.

[Compartir este contenido en meneame.net](#)

Hoy te ofrecemos en Alimentación...

Alcohol y adolescencia



La ingesta incluso moderada de alcohol durante la juventud puede repercutir de forma negativa sobre el equilibrio nutricional y, en consecuencia, al desarrollo



Vitamina K para los huesos

Diversos estudios constatan una relación significativa entre los niveles bajos de vitamina K y los de osteocalcina, proteína asociada a la salud ósea



Cocción al vapor

Cocinar al vapor permite conservar la consistencia, las vitaminas y los nutrientes originales de los alimentos >> [Leer](#)



Decálogo de cocina sana

Si el propósito de este nuevo año es comer sano, conviene plantearse objetivos realistas y llevaderos que no supongan mucho sacrificio

GUÍA DE ALIMENTOS

Los alimentos según su categoría:

- Alimentos grasos
- Leche y derivados
- Cereales y derivados
- Frutas y derivados
- Legumbres y tubérculos
- Hortalizas y verduras
- Carnes, huevos y derivados
- Bebidas
- Pescados y mariscos
- Miscelánea

[\[ver todo sobre la Guía de alimentos\]](#)

EN LA REVISTA, 2007

Sucedáneos de angula, en fresco y congelados



NOTICIAS [Lanzan la primera galleta de cacao y nata sin colesterol ni grasas trans](#) 08/01/2008 [\[ver más noticias\]](#)

[Nutricionistas estadounidenses cambian la pirámide alimenticia de los mayores](#) 07/01/2008

[El pescado y las lechugas, los alimentos frescos que más se encarecieron en diciembre](#) 03/01/2008

[Consumir alimentos ricos en vitamina A puede prevenir la diabetes tipo 1](#) 02/01/2008

[Uno de cada tres niños sólo come lo que le gusta, según un estudio](#) 02/01/2008

Cómo organizar el frigorífico



[ver infografía](#)



APRENDER A COMER BIEN

[Tendencias alimentarias para 2008](#)

[Complementos para compensar los excesos navideños](#)

[Explorar las dietas de nuestros antepasados](#)

[\[leer más sobre Aprender a comer bien\]](#)

MENÚ SEMANAL

[Lunes](#) | [Martes](#) | [Miércoles](#) | [Jueves](#) | [Viernes](#) | [Sábado](#) | [Domingo](#)

Hoy te proponemos...

EN LA COCINA

[Elaborar 'coulis' para postres y carnes](#)

[El consomé tradicional y sus variantes](#)

[La despensa para estas navidades](#)

[\[leer más sobre En la cocina\]](#)

SALUD Y ALIMENTACIÓN

[Aprender a adelgazar](#)

[La fruta, no siempre de postre](#)

[\[leer más sobre Salud y alimentación\]](#)

RECETAS



[Accesibilidad](#) [Titulares RSS](#) [Hemeroteca](#) [Mapa web](#) [¿Quiénes somos?](#) [Escribenos](#)

En [CONSUMER.es EROSKI](#) nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos, [aviso legal](#). © Fundación EROSKI