

Qué comer con el paso de los años

De los 75 a los 80

A medida que pasa el tiempo, el cuerpo necesita otros nutrientes. Hay alimentos que pueden hacer la diferencia

Heidi Schmidlin

El cuerpo humano, al igual que todo organismo vivo, se va desarrollando por edades hasta llegar a la consolidación de su capacidad física. En su última etapa evolutiva, la llamada tercera edad, presenta una serie de cambios en la anatomía y en la función del cuerpo que determinan consolidando una nueva identidad orgánica.

En el proceso son transformados todos los patrones, los perfiles y los niveles energéticos acostumbrados. El nuevo cuerpo es funcional a la nueva vida que ofrece, pero exige ciertas adaptaciones.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a partir de los 40 años las necesidades de energía disminuyen en 5 por ciento por cada década, por una reducción en el metabolismo basal, o la energía que consume el organismo para las funciones vitales.

Lo cierto es que esta etapa vital se diferencia en tres segmentos: adultos mayores, de 50 a 65 años; ancianos jóvenes, de 65 a 75 años; ancianos mayores, de 75 a 85 años; y ancianos viejos, mayores de 85 años. Cada edad trae aparejado un cambio fisiológico que complementa las anteriores y, por tanto, su necesidad alimentaria se basa en un equilibrio nutritivo distinto.

De los 50 a los 65

Empieza a notarse la intolerancia a la lactosa, al mismo tiempo que las estructuras óseas necesitan un refuerzo para prevenir la osteoporosis. "Es importante cambiar los lácteos hacia los productos descremados y sin lactosa" señala el gastroenterólogo Gustavo Bresky director de la asociación chilena de hepatología.

Es importante intensificar la ingesta de agua, jugos, caldos, agua de yerbas y de otros elementos que aumenten la producción de orina y favorezcan procesos depurativos que alimenten toxinas y promuevan la hidratación profunda de tejidos y células. Para facilitar la desintoxicación hepática y evitar el estreñimiento será fundamental redoblar el consumo de fibras mediante frutas y hortalizas, verduras con ligero sabor amargo (alcachofa, achicoria, endivia, escarola, rábano, berenjena, cardo) y frutas con fibras, como manzana, uva, níspero, fresa y plátano.

De los 65 a los 75

Una vez que el cuerpo entra en esta etapa, los ajustes comienzan en torno al cerebro y al reajuste de las neuronas del área de aprendizaje, memoria y planificación. Las corneas sufren un engrosamiento que degenera la visión nocturna y la capacidad de enfocar los objetos.

La disminución del gasto energético total obliga a un control de las calorías debido al menor gasto metabólico basal. Se recomienda el consumo de pescados por ser una buena fuente de nutrientes y calcio, los frutos secos y los derivados de la soya, la escasez de hierro, un componente de los glóbulos rojos y de la hemoglobina, es también un factor de la menor obtención de energía, por lo que es aconsejable incluir en la dieta alimentos de origen animal (carnes, pescado y huevos) y legumbres, verduras y otros alimentos vegetales en combinación con cereales y comidas ricas en vitamina C (verduras aliñadas con zumo de limón).

De los 75 a los 80

“Es vital considerar hábitos, alimentos y voluntad de potenciar el envejecimiento activo. Esta etapa implica hacerse cargo de su auto cuidado, prefiriendo los alimentos energéticos. Muchas personas a esta edad son aun productivas y pueden aumentar su eficiencia al eliminar las grasas saturadas, los azúcares refinados y la sal. Es una etapa donde se dificulta la absorción de vitaminas, por lo que es recomendable agregar complementos en poli vitaminas y minerales que suplieran los efectos producidos en la mucosa intestinal”, explica el doctor Gustavo Bresky. El consumo de arroz integral, frutas, cereales integrales y sopas será preventivo el estreñimiento y a la vez una buena fuente de alimentos que no requieren mayor masticación y trituración.

Después de los 80

Cuando nace el anciano comienza la etapa de la sabiduría. Así como hubo toda una vida para comer y correr, esta será una etapa de reflexión y suavidad, de calma y aceptación. El agua es, para los octogenarios, un nutriente vital. Su papel esencial es la reducción del volumen celular, el transporte de nutrientes, la remoción de desechos y la regulación de la temperatura. Es la etapa que permitirá disfrutar de las siembras de la vida activa. De este modo, la vida completa su ciclo: nace tomando leche y termina con el agua, es en definitiva, el río que hace fluir la vida.

5 por ciento según la OMS, a partir de los 60 años las necesidades de energía disminuyen el 5% por cada década.

