



# Nutrición y actividad física en el adulto mayor

MEF. Juan Castañón Escobedo | Mariana Alejandra Torres Torres | LC y A. Edgar Manuel Lumbreras Sánchez  
LEF. Nely Arcelia Padilla Cisneros | MEF y D. Vianey Cristina Hernández | L.N. Daniel Menchaca Fajardo

# Nutrición y actividad física en el adulto mayor

---

MEF. Juan Castañón Escobedo<sup>1</sup>  
Mariana Alejandra Torres Torres<sup>1</sup>  
LC y A. Edgar Manuel Lumbreras Sánchez<sup>1</sup>  
LEF. Nely Arcelia Padilla Cisneros<sup>1</sup>  
MEF y D. Vianey Cristina Hernández<sup>1</sup>  
L.N. Daniel Menchaca Fajardo<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Docentes de la licenciatura en Cultura y Deporte de la Universidad Autónoma de Zacatecas.

Contacto: jcastanones@uaz.edu.mx

## Introducción

En la actualidad el grupo de población del adulto mayor se ha incrementado de manera exponencial, más que en cualquier otro sector, dentro de los factores que han contribuido con este crecimiento, son; el aumento de la esperanza de vida, una menor tasa de nacimientos, esto último propiciado por una mejor planificación familiar y sin duda alguna el avance en la medicina y otras áreas de conocimiento, que han permitido tener una mejor calidad de vida.

El envejecimiento es un proceso grandes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, que modifican la cotidianidad de la rutina diaria, además también aumenta la prevalencia de ciertas patologías o problemas ligados a la nutrición y el movimiento.

Por tal razón la nutrición en conjunto con la actividad física ha desarrollado estrategias cada una por separado y algunas otras complementarias, con la finalidad de tener un envejecimiento saludable.

## Desarrollo

Tenemos que, durante este proceso natural de cambio en el metabolismo de los alimentos es una de las modificaciones más comunes, puesto que se compromete la simple elección de alimentos dada la disminución del olfato y el gusto, además la asimilación, absorción y digestión se ven comprometidas y por ende el aporte de nutrientes es insuficiente.

Algunos estudios como el de Morley J.E. (2001) se centran en los cambios fisiológicos que afectan el apetito y la ingesta, propiciando una anorexia y mal nutrición en este grupo de edad. Autores como Ferrucci, L., et al. (2000) vinculan la nutrición con la función muscular y el proceso inflamatorio que se presenta en el envejecimiento, esta relación permite identificar qué factores inciden en la movilidad de los adultos mayores.

Autores y publicaciones recientes como Cruz-Jentoft, A, et al. (2019) mencionan que la sarcopenia es una condición directamente relacionada a cambios nutricionales y pérdida de masa muscular. Otros autores como Landi, F., Calvani, R., Picca, A., Bernabei, R. & Marzetti, E. (2020) han propuesto estrategias para disminuir y tratar la sarcopenia analizando como la alimentación y algunas estrategias pueden influir en la salud muscular y funcional durante el envejecimiento. Sin duda alguna estas revisiones están aportando una perspectiva sobre como los cambios nutricionales inciden en la salud y funcionalidad de los adultos mayores, lo que resulta fundamental para crear y/o mejorar estrategias que promuevan un envejecimiento saludable.

Cada vez más sabemos sobre cómo la alimentación influye en el envejecimiento saludable, es por eso que las estrategias nutricionales han cambiado la forma de intervención en este sector. Dentro de los aspectos más relevantes y con bastante evidencia, es la necesidad del consumo de proteínas, ya que, al aumentar el consumo de este macronutriente, se previene la sarcopenia y las posibles alteraciones en el movimiento que afectan la calidad de vida.

Otro aspecto que ha cobrado relevancia es el microbioma intestinal, es decir, las bacterias que viven en nuestro sistema digestivo. Se ha encontrado que una microbiota equilibrada no solo mejora la digestión, sino que también fortalece el sistema inmunológico y ayuda a prevenir enfermedades. Alimentos como el yogur, ciertas bebidas o vegetales fermentados pueden hacer una gran diferencia en la salud intestinal y el estado de ánimo ayudando a prevenir episodios depresivos.

La proteína ayuda mantener la masa muscular. Uno de los hallazgos más importantes es que los adultos mayores necesitan un consumo adecuado de este macronutriente para prevenir la sarcopenia. Antes se creía que una ingesta moderada era suficiente, pero ahora los expertos recomiendan consumir al menos 1.2 a 2.0g/kg/

día combinado con ejercicio para mantener la fuerza y movilidad.

La deficiencia de vitamina D es común en la tercera edad y puede aumentar el riesgo de osteoporosis y fracturas. También el consumo de ácidos grasos omegas 3 y 6, han demostrado ser fundamentales en la prevención de enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas. La ingesta regular de estos micronutrientes ayuda a mantener el cerebro en buen estado, reduce la inflamación en el cuerpo y mantiene los huesos fuertes.

Gracias a la nutrigenómica, ahora se sabe que los genes influyen en la forma en que cada persona procesa los alimentos haciendo posible adaptar la alimentación según los genes y necesidades específicas, optimizando la absorción de nutrientes. Esto ha permitido el diseño de mejores planes de alimentación, permitiendo cubrir las necesidades específicas considerando su estado de salud, metabolismo y deficiencias.

Las estrategias nutricionales, son más efectivas cuando se complementan con actividad física, ya que nos ayuda a mejorar la salud, mantener una independencia y un bienestar general, es por ello que la actividad física en el adulto mayor se enfoca en diferentes ámbitos como la prevención, el mantenimiento, rehabilitación y recreación.

La actividad física es un pilar fundamental en la vida del adulto mayor, ya que ayuda en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, sarcopenia, hipertensión, obesidad, artrosis y artritis (Nadal et al., 2024). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 60% de las personas lleva una vida sedentaria debido a factores como el uso de máquinas que sustituyen actividades físicas, una mala alimentación y el incremento del uso de medios de transporte. Este estilo de vida sedentario es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de ECNT (Chasipanta et al.,

2020).

Los ejercicios que mejoran las condiciones físicas y mentales de los adultos mayores son aquellos que se enfocan en mejorar la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la salud cardiovascular, adaptándose a las necesidades específicas de cada persona.

Algunos ejemplos de las actividades que pueden realizar los adultos mayores son, ejercicios de fuerza con peso corporal, entrenamiento funcional, estos ejercicios ayudan a mejorar la capacidad de realizar actividades diarias con mayor facilidad, yoga, pilates adaptado, tai chi, bailes, actividades grupales, aquaerobic, caminatas al aire libre, por mencionar algunos.

Un estudio publicado en la revista *Circulation* compartió los resultados sobre cuánta y qué nivel de actividad física se necesita para reducir la mortalidad. El estudio concluyó que hacer ejercicio dos o cuatro veces más de lo recomendado en las recomendaciones de actividad física vigorosa mínima conducía a un menor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular. Quienes hacían ejercicio dos o cuatro veces más de lo recomendado en las recomendaciones de actividad física moderada (entre 300 y 599 minutos por semana) eran los que obtenían mayores beneficios.

Los ejercicios acuáticos son especialmente beneficiosos para los pacientes mayores con sobrepeso y osteoartritis. Las olas y la flotabilidad del agua soportan el peso del cuerpo, reduciendo los impactos en las articulaciones y la intensidad del dolor percibido. Además, la temperatura y la presión del agua tibia relajan los músculos, alivian el estrés, reducen la rigidez muscular y facilitan el movimiento. Los ejercicios acuáticos también son eficaces para aumentar la fuerza muscular.

Muchos estudios han informado sobre los efectos del ejercicio acuático para pacientes con problemas musculoesqueléticos, encontrando que estos ejercicios son beneficiosos para el dolor, la función y la calidad de vida, es fundamen-

tal que los programas de ejercicio para adultos mayores sean apropiados para cada individuo y estén supervisados por profesionales de la salud cuando sea necesario.

## Conclusiones

La nutrición adecuada y la actividad física regular son dos ejes fundamentales para el bienestar de los adultos mayores. Estas dos áreas se vuelven esenciales no solo para la prevención de enfermedades crónicas, sino también para mejorar la calidad de vida, mantener la autonomía y favorecer un envejecimiento saludable.

Sin duda una alimentación balanceada, rica en nutrientes esenciales, y un programa de ejercicio adaptado a las capacidades físicas de cada individuo, contribuyen significativamente a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la movilidad y reducir el riesgo de caídas.

Es imperativo que tanto los profesionales de la salud como las políticas públicas promuevan y apoyen la integración de estos hábitos en la vida diaria de la población mayor, asegurando que reciban la orientación y el apoyo necesarios para llevar un envejecimiento activo y pleno.

Es importante recalcar y sobre todo entender que la combinación entre una nutrición adecuada y una actividad física regular y continua no solo prolonga la vida, sino que también la hace más sostenible, saludable y satisfactoria.

## Bibliografía

- Morley, J. E. (2001). Anorexia of aging: Physiologic and pathologic. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 74(5), 697–707. <https://doi.org/10.1093/ajcn/74.5.697>
- Ferrucci, L., Corsi, A., Lauretani, F., Bandinelli, S., Bartali, B., Taub, D. D., Guralnik, J. M., & Longo, D. L. (2000). Inflammation, nutritional status, and mortality in older adults: Results from the inCHIANTI study. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 55(10), M702–M711. <https://doi.org/10.1093/gerona/55.10.M702>
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ... & Cooper, C. (2019). Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16–31. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy169>
- Landi, F., Calvani, R., Picca, A., Bernabei, R., & Marzetti, E. (2020). Nutritional intervention to prevent and treat sarcopenia: Current evidence and future perspectives. *Nutrients*, 12(5), 1512. <https://doi.org/10.3390/nu12051512>
- Corella, D., & Ordovás, J. M. (2014). Nutrigenómica en la práctica clínica: Implicaciones en la prevención y tratamiento de la obesidad y el síndrome metabólico. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 686–691. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2014.04.010>
- González-Gross, M., Valtueña, J., Albers, U., De Henauw, S., Moreno, L., & Kersting, M., et al. (2013). Vitamin D status among adolescents in Europe: The Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence study. *British Journal of Nutrition*, 110(1), 1–13. <https://doi.org/10.1017/S0007114512005307>
- Morley, J. E., Argilés, J. M., Evans, W. J., Bhasin, S., Cella, D., Deutz, N. E., ... & Anker, S. D. (2010). Nutritional recommendations for the management of sarcopenia. *Journal of the American Medical Directors Association*, 11(6), 391–396. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2010.04.014>
- Swanson, D., Block, R., & Mousa, S. A. (2012). Omega-3 fatty acids EPA and DHA: Health benefits throughout life. *Advances in Nutrition*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.3945/an.111.000893>
- Vulevic, J., Drakoularakou, A., Yaqoob, P., Tzortzis, G., & Gibson, G. R. (2008). Modulation of the fecal microflora profile and immune function by a novel trans-galactooligosaccharide mixture (B-GOS) in healthy elderly volunteers. *American Journal of Clinical Nutrition*, 88(5), 1438–1446. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.26242>
- Berg, S. (2024, January 23). Massive study uncovers how much exercise is needed to live longer. *American Medical Association*. <https://www.ama-assn.org>

Song, J.-A., & Oh, J. W. (2022). Effects of aquatic exercises for patients with osteoarthritis: Systematic review with meta-analysis. *Healthcare, 10*(3), 560. <https://doi.org/10.3390/healthcare10030560>

Yázigi, F., Espanha, M., Vieira, F., Messier, S. P., Monteiro, C., & Veloso, A. P. (2013). El proyecto PICO: Ejercicio acuático para la osteoartritis de rodilla en individuos con sobrepeso y obesidad. *BMC Musculoskeletal Disorders, 14*, 320. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-14-320>