



Antonio Hormiga. El mensaje del presidente de Asofuer, la patronal turística de Fuerteventura, es de unión de sus asociados en esto momentos tan difíciles para la industria del turismo, al tiempo que invita a crear «nuevas oportunidades en el destino más sostenible. Fuerteventura, lo conseguiremos unidos».

La opinión del experto

René de Lamar



«La estrecha relación entre nutrición e inmunidad se debe a que la primera es un componente determinante en el desarrollo y mantenimiento de la respuesta inmune, de vital importancia en la población mayor»

Malnutrición y sistema inmune en tiempos de pandemia

Ante la actual situación de pandemia en la que la población de más de 65 años es la de mayor riesgo de infectarse, padecer Covid-19 y con frecuencia sus graves consecuencias es importante destacar que los datos epidemiológicos existentes relacionan la presencia de déficits nutricionales con desequilibrios inmunitarios e incremento del riesgo de infecciones, por lo que en base a tan importante aspecto para la salud estructuramos el artículo de hoy.

Del clásico concepto de nutriente como componente presente en los alimentos, asimilado por nuestro organismo y utilizado para obtener energía, para reparar tejidos o para regular diferentes procesos metabólicos hemos pasado al de inmunonutriente, que además de proporcionar los beneficios anteriormente expuestos, es capaz de influir de manera importante en el sistema inmunitario.

Ante esta situación debemos recordar la sabia máxima hipocrática: «Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina».

El primer contacto entre los alimentos y el sistema inmune tiene lugar en el tracto gastrointestinal.

En los últimos años la literatura acumula evidencias de cómo los aminoácidos, el componente nitrogenado no proteico de la dieta y los ácidos grasos poliinsaturados influyen sobre el sistema inmune.

Ante la situación generada por el necesario distanciamiento social se puede producir una mayor complejidad para el acceso a determinados alimentos que pueden resultar esenciales para fortalecer el sistema inmune de los mayores.

La malnutrición no es solo signo de enfermedad, sino que su presencia aumenta la morbilidad, estancias hospitalarias, institucionalización y mortalidad por enfermedades concomitantes como puede ser a día de hoy el coronavirus.

¿En qué consiste la malnutrición?

Es la alteración de la composición corporal por privación relativa o absoluta de nutrientes que produce la disminución de los parámetros nutricionales establecidos para este grupo de edad.

Son elementos importantes en su valoración los siguientes aspectos:

- Ingesta menor del 50% de la calculada como necesaria, los niveles bajos de albúmina y colesterol revisten especial importancia al realizar controles analíticos.
- Pérdida involuntaria de peso



Datos prácticos a tener en cuenta

Reversibles. Se calcula que hasta 2/3 partes de los casos de malnutrición se deben a causas reversibles en los mayores por lo que se debe estar siempre alerta.

La intervención nutricional. Es útil y primordial en el mantenimiento de la salud del mayor, un aporte proteico precoz puede prevenir el deterioro y muchas complicaciones secundarias como las úlceras

por presión e infecciones.

Cambios. Un primer paso para prevenir es a través de modificaciones en la dieta habitual y el uso de suplementos nutricionales.

Vitamina D. La capacidad de producir vitamina D disminuye con la edad y está demostrada su implicación con el adecuado funcionamiento del sistema inmune por ser un potente modulador del mismo.

Flora intestinal. Si la flora intestinal está equilibrada el sistema inmune funcionará mejor.

Un 12%. En nuestro país se estima que aproximadamente el 12% de la población general presenta malnutrición y de ellos el 70% son adultos mayores.

La prevalencia de la malnutrición. Varía mucho según el nivel asistencial en que se en-

cuente la persona mayor, la alteración de la respuesta inmune se da precozmente ante una reducción de la ingesta de micronutrientes.

Suplementos. Sin lugar a dudas la utilización precoz de suplementos hiperproteicos e hipercalóricos mejora los parámetros antropométricos y biométricos con menor índice de infecciones en los mayores y mayor calidad de vida en los mayores.

superior a 5 kg en 6 meses, del 4% anual del peso habitual o un índice de masa corporal inferior a 22.

La prevalencia de malnutrición puede variar según el nivel asistencial, oscila entre el 5 al 8% de mayores que viven en su domicilio al 50% de mayores enfermos institucionalizados y hasta el 65% de los mayores ingresados por patología quirúrgica.

¿Cuáles son las causas de malnutrición más frecuentes y de qué factores depende?

-De los cambios fisiológicos que produce el envejecimiento como disminución del gusto por pérdida de papilas gustativas y el olfato, las comidas con frecuencia resultan insípidas.

-Reducción de la producción de saliva con riesgo de deterioro periodontal y dificultad para la formación del bolo alimenticio.

-Disminución de la secreción gástrica que puede dificultar la absorción de hierro, calcio, áci-

do fólico y vitamina B-12, asociado a entorpecimiento del vaciamiento gástrico lo que produce saciedad precoz más del tránsito colónico que predispone a padecer estreñimiento.

«Ante la situación generada por el necesario distanciamiento social se puede producir una mayor complejidad para el acceso a determinados alimentos»

-El nivel de actividad física que determina la reducción de las necesidades calóricas.

-Aumento de la masa grasa lo que puede condicionar ganancia de peso total a igual ingesta.

-Es frecuente el déficit adquirido de lactasa que produce intolerancia a la leche y no al yogur.

-Dependencia para las actividades instrumentales de la vida diaria que van desde la incapacidad para comprar, preparar o servirse comidas adecuadas a sus necesidades por problemas con la movilidad o sensoriales como alteraciones de la visión, audición o sensoriales.

-Trastornos psíquicos como depresión, deterioro cognitivo o demencia entre otros.

¿Cuál es la relación entre envejecimiento e inmunidad?

La pérdida de la masa magra que se produce en el envejecimiento afecta también al sistema inmunológico.

Cualquier desequilibrio nutricional podrá afectar a la competencia del sistema inmune.

Dada la relación que existe entre nutrición e inmunidad, estudios de inmunocompetencia proporcionan indicadores directos sensibles del estado nutricional y de seguimiento tras las intervenciones nutricionales.

La tan importante respuesta inmunitaria celular que se puede medir mediante el recuento de linfocitos T, cociente CD4/CD8 y test de hipersensibilidad cutánea retardada se relaciona también con el grado de malnutrición, pero puede verse afectada por otros factores.

Un porcentaje elevado del sistema inmunológico depende de la flora intestinal.

Las anomalías inmunitarias son predictivas de la evolución del paciente y en especial de la morbimortalidad.

¿Qué alimentos de uso frecuente pueden contribuir a fortalecer el sistema inmune?

Los probióticos son organismos vivos que, administrados por vía oral en las cantidades adecuadas son beneficiosos para la salud.

El ajo, pero lo más recomendable es tomarlo fresco, brócoli, aceite de oliva, frutos secos como nueces y almendras.

Consumir regularmente productos lácteos fermentados como yogur o kéfir incrementa la resistencia a microorganismos.

Los cítricos en general, los frutos rojos, frutas y verduras frescas sin procesar ni cocinar.

Adaptar la alimentación a la situación clínica del paciente mayor reviste enorme importancia, lo que consiste en primer lugar en la elección de los alimentos más adecuados y modificar la preparación como pueden ser:

- Cambios en la consistencia, las dietas blandas se deben utilizar en pacientes con alteración de la masticación o baja tolerancia al esfuerzo por padecer disnea o fragilidad.
- Las dietas trituradas deben ser homogéneas sobre todo en pacientes con disfagia
- Adición de alimentos de alta densidad de nutrientes como pueden ser proteínas que van desde la clara de huevo al queso rallado entre otras fuentes, calorías procedentes del aceite de oliva virgen, cremas y helados o vitaminas contenidas en zumos naturales o gazpachos.

Con respecto a los suplementos orales, que son preparados farmacéuticos para su uso asociado en la dieta habitual cuando esta no supe las necesidades fundamentales han demostrado su eficacia en cuanto a mejoría funcional y mejor situación inmunológica de tanta importancia ante esta situación.

René de Lamar del Risco es doctor especialista en Geriátrica y Gerontología, asesor médico de CANARIAS7. Diagnóstico Integral Médico, c/ Diderot, 19 bajo. Tfno: 928 220 474.