

Intervenciones de nutrición para un envejecimiento saludable durante toda la vida - Informe de la Conferencia

Nutrition Interventions for Healthy Ageing Across the Lifespan – A Conference Report

A. Kalache¹, I. de Hoogh², S.E. Howlett³, B. Kennedy⁴, M. Eggersdorfer⁵, D.S. Marsman⁶, A. Shao⁷, J.C. Griffiths⁸

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths jgriffiths@crnusa.org

- 1 International Longevity Center Global Alliance, Rio de Janeiro, Brazil
- 2 TNO, Zeist, The Netherlands
- 3 Dalhousie University, Halifax, NS, Canada
- 4 National University Singapore (NUS), Singapore, Singapore
- 5 University of Groningen, Groningen, The Netherlands
- 6 Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA
- 7 Amway / Nutrilite, Buena Park, CA, USA
- 8 Council for Responsible Nutrition – International, Washington, DC, USA

Resumen Gracias a los avances en la medicina moderna en el último siglo, la población mundial ha experimentado un marcado aumento en la longevidad. Sin embargo, existen disparidades que hacen que ciertos grupos tengan una vida más corta y una salud considerablemente menor, especialmente en las personas de mayor edad. El acceso desigual a una nutrición adecuada, servicios de salud e información para tomar decisiones informadas sobre la salud y la nutrición contribuye a estas inquietudes. Esto, a su vez, ha acelerado el proceso de envejecimiento en algunas personas y ha afectado negativamente la capacidad de otras de envejecer de manera saludable. Muchas personas en las sociedades desarrolladas y en desarrollo sufren por la dicotomía del exceso calórico simultáneo con la insuficiencia de nutrientes. Ello ha resultado en un deterioro mental y físico, a un aumento de las tasas de enfermedades no transmisibles, una pérdida en la productividad y la calidad de vida y un aumento de los costos médicos. Si bien la nutrición adecuada es esencial para la buena salud, no está claro qué impacto pueden tener las diversas intervenciones en la alimentación para prolongar la vida y mejorar la calidad de vida con la mayor edad. Con una población mundial que envejece rápidamente, existe una necesidad urgente de enfoques innovadores para la promoción de la salud a medida que las personas envejecen. La investigación, la educación y las intervenciones exitosas deberían incluir el desarrollo de biomarcadores cualitativos y cuantitativos y otras herramientas que puedan medir las mejoras en la integridad fisiológica a lo largo de toda la vida. Los cambios en las políticas de salud impulsados por los datos deberían estar destinados a reducir las desigualdades socioeconómicas que conducen al envejecimiento prematuro. La Organización Mundial de la Salud ha propuesto y publicado un marco para el

progreso en su Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud. Este simposio se enfocó en el impacto de la nutrición en este marco, enfatizando la necesidad de comprender mejor el equilibrio de la capacidad intrínseca y las capacidades funcionales de una persona en diversas etapas de vida y el impacto de este equilibrio sobre su salud mental y física en los entornos en que habitan.

Palabras clave Envejecimiento, Bioactivos, Biomarcadores, Capacidad Funcional, Esperanza de Salud, Desigualdades, Capacidad Intrínseca, Esperanza de Vida, Nutrición, Vitaminas

Conclusión Los datos demográficos mundiales demuestran que los seres humanos realmente viven más tiempo, y que muchos países y subgrupos de población viven 30 años más que hace apenas un siglo. Sin embargo, este aumento en la esperanza de vida no siempre se ha visto acompañado por mejoras en la esperanza de salud. Si no se reconocen las diferentes necesidades nutricionales y sanitarias de las personas de mayor edad y estas se ven agobiadas por las desigualdades sociales y económicas, una población que envejece rápidamente también ha experimentado un aumento en las tasas de enfermedades no transmisibles y en los costos de la atención médica. La esperanza de salud, en lugar de la esperanza de vida, debe ser reconocida como el objetivo de todas las etapas de una sociedad, optimizando la calidad y las capacidades de tal manera que nuestros últimos años no se enfrenten a un deterioro y e inquietudes innecesarias, sino la anticipación como contribuyentes activos a la sociedad. Una combinación de políticas destinadas a reducir las desigualdades sociales con enfoques innovadores de la nutrición puede retrasar el envejecimiento prematuro y mejorar la salud. La Organización Mundial de la Salud propone la “Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030” para "explorar sinergias entre instrumentos de política para catalizar un impacto significativo y mensurable para mejorar las vidas de las personas de mayor edad". Se alienta al lector a visitar el sitio web de la OMS, leer el llamado a la acción que se describe en la Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2030 de la OMS de 2015 y participar en la conversación. Este enfoque estratégico, que incluye intervenciones de nutrición apropiadas y basadas en la ciencia, debería elaborarse y adaptarse para su uso en todos los países, independientemente de su nivel de desarrollo económico, a fin de apoyar un envejecimiento saludable durante toda la vida.