

De la duración de la vida a la duración de la salud: el papel de la nutrición en el envejecimiento saludable

From Lifespan to Healthspan: The Role of Nutrition in Healthy Ageing

J Nutr Sci 9:e33. doi: 10.1017/jns.2020.26

Kremlin Wickramasinghe¹, John C Mathers², Suzan Wopereis³, Daniel S Marsman⁴, James C Griffiths⁵

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

¹ WHO European Office for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (NCD Office), Moscow, Russian Federation.

² Human Nutrition Research Centre, Population Health Sciences Institute, Newcastle University, William Leech Building, Framlington Place, Newcastle upon Tyne NE2 4HH, UK.

³ Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.

⁴ Global Product Stewardship, P&G Health, 8700 Mason-Montgomery Rd., Mason, OH 45040, USA.

⁵ International and Scientific Affairs, Council for Responsible Nutrition-International, 1828 L St, NW, Washington, DC 20036, USA.

RESUMEN: En todo el mundo se ha producido un notable aumento de la longevidad, pero siguen existiendo importantes desigualdades. Esto se ve agravado por un acceso inadecuado a servicios de nutrición y atención de la salud apropiados, y a información fiable para tomar las decisiones relacionadas con dichos servicios. Muchas personas, tanto en las sociedades en desarrollo como en las desarrolladas, sufren la doble carga del exceso de energía y la desnutrición. Esto ha provocado el deterioro mental y físico, el aumento de las tasas de enfermedades no transmisibles, la pérdida de productividad, el aumento de los costos médicos y la reducción de la calidad de vida. Aunque una nutrición adecuada es fundamental para gozar de buena salud en todas las etapas de la vida, el impacto de la alimentación en la prolongación de una buena calidad de vida durante el envejecimiento sigue sin estar claro. Para que el progreso continúe, se necesitan enfoques nuevos o innovadores para promover la salud a medida que los individuos envejecen, así como biomarcadores cualitativos y cuantitativos, y otras herramientas aceptadas que puedan medir las mejoras en la integridad fisiológica a lo largo de la vida. La Organización Mundial de la Salud ha propuesto un marco de progreso en su Estrategia Global y Plan de Acción sobre Envejecimiento y Salud. Aquí, nos centramos en el impacto de la nutrición dentro de este marco, que hace hincapié en el envejecimiento saludable desde un punto de vista amplio y centrado en la persona, destacando la necesidad de comprender mejor la capacidad intrínseca de cada individuo, sus habilidades funcionales en las distintas etapas de la vida y el impacto de su salud mental y física, así como de los entornos en los que vive.

INTRODUCCIÓN

La duración de la vida humana se ha prolongado considerablemente desde el siglo XX debido, en gran parte, a las intervenciones que han reducido la mortalidad infantil y juvenil, junto con los avances médico-quirúrgicos que han tenido un impacto particular en las personas mayores. Sin embargo, esta prolongación de la vida no se ha traducido en una salud sólida para todos durante el envejecimiento, y se ha producido un aumento sustancial de la morbilidad asociada a la edad. El campo de la investigación sobre el envejecimiento saludable se ha desarrollado para identificar los factores de riesgo que repercuten en la salud y la calidad de vida, y para aportar pruebas de intervenciones eficaces y aceptables.

El concepto de una dieta equilibrada se ha promovido durante mucho tiempo para llevar una vida sana. Sin embargo, en el último tiempo, se ha puesto de manifiesto que las necesidades nutricionales varían mucho entre los distintos grupos de edad y dentro de ellos, por lo que las recomendaciones alimentarias genéricas pueden no ser óptimas para todos los integrantes de la población. Es probable que esta variabilidad interindividual de las necesidades nutricionales se agrave con el aumento de la edad cronológica, debido a los efectos de factores como el estrés ambiental, las opciones de estilo de vida y las enfermedades crónicas. La actividad física adecuada, la nutrición óptima, el sueño reparador y la minimización de los factores de riesgo personales son fundamentales para una gozar de una vida sana. El informe de la OMS sobre el envejecimiento saludable señala que, dentro de la capacidad intrínseca, un individuo tiene innumerables opciones que conducen a la buena salud (o a la falta de ella) tanto ahora como más adelante en la vida.

Una visión a largo plazo del envejecimiento saludable requiere el respeto de las necesidades y expectativas tan diversas a lo largo de la vida. En este documento, exploramos los diversos estilos de vida y los factores de riesgo que afectan el envejecimiento saludable, así como el papel general de una buena nutrición para satisfacer las necesidades de poblaciones mayores heterogéneas. Aunque las intervenciones médico-quirúrgicas y las prácticas alimentarias siempre han sido cuestiones individuales centradas en el paciente, las investigaciones más recientes se han centrado en el asesoramiento nutricional de la sociedad para mejorar la salud y el bienestar. La comprensión de los factores individuales extrínsecos e intrínsecos (incluidos los comportamientos individuales y los datos específicos de cada persona) puede proporcionar una base para las intervenciones nutricionales personalizadas para mejorar la duración de la salud humana.

CONCLUSIÓN

Como se ha comentado en este documento, en muchos países se está observando a un notable aumento de la longevidad y, con este aumento de la vida, el deseo concomitante de maximizar la duración de la salud. Por desgracia, una mayor esperanza de vida suele ir acompañada de más años de mala salud debido al deterioro físico y mental, con el consiguiente aumento de los costos de la asistencia sanitaria y social. Aunque una buena nutrición es fundamental para gozar de buena salud, las intervenciones nutricionales específicas y/o los nutrientes que pueden mejorar la duración de la salud individual siguen siendo poco conocidos. Como se ha dicho, cada vez hay más pruebas de que (1) el acceso a una mejor nutrición, (2) la mejora de la inmunidad y la respuesta a la enfermedad/inflamación, (3) el funcionamiento de los sentidos (es decir, la vista, el gusto, el olfato) y la movilidad, y (4) la capacidad de mantener la homeostasis o de recuperar la homeostasis en respuesta a los factores de estrés, pueden mejorar la forma en que las personas envejecen. Esto subraya la necesidad de realizar estudios innovadores sobre intervenciones nutricionales para mejorar el envejecimiento saludable, en especial, utilizando biomarcadores fisiológicos cuantitativos validados y ampliamente aceptados que midan funciones clave y respondan a intervenciones basadas en el estilo de vida.