

# Luces y sombras de la alimentación en los adultos mayores en España: a propósito del estudio ANIBES

Gregorio Varela Moreiras

*Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia. Universidad San Pablo (CEU) y Presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN). España.*

Hoy está bien establecido que en los países occidentales los problemas de desnutrición o riesgo para la misma, los padecen fundamentalmente las personas mayores. Por otro lado, los estilos de vida en España, incluidos los hábitos alimentarios, han dado un cambio significativo durante los últimos 50 años, siendo cada vez menos variados y avanzando hacia una dieta cada vez "más occidental", y "menos mediterránea". Bien es cierto que en nuestro país se han realizado muchas y muy valiosas encuestas alimentarias, pero ninguna de ellas se ha centrado conjuntamente en la ingesta y gasto de energía y sus determinantes, utilizando para ello, además, nuevas tecnologías más precisas. El reciente Estudio ANIBES que hemos liderado está diseñado para analizar el balance energético y sus determinantes en España, e incluye una muestra representativa de la población española de 9-75 años<sup>1</sup>. En la ponencia se presentarán y analizarán los resultados obtenidos en el grupo de edad 65-75 años: patrón alimentario y determinantes, ingesta de energía y nutrientes, y fuentes alimentarias, así como resultados relevantes de ingesta hídrica.

Según los datos del estudio científico ANIBES, cuyo trabajo de campo se realizó durante tres meses, entre septiembre y noviembre de 2013 y tras dos estudios piloto previos, la media de ingesta de energía por día y por persona en España es de  $1.810 \pm 504$  kcal/día ( $1.957 \pm 531$  kcal/día para los hombres y  $1.660 \pm 427$  para las mujeres). El grupo de personas de mayor edad, entre 65 y 75 años, es el que tiene una media de ingesta calórica menor, con casi 200 kcal/día por debajo de la media general, y se sitúa en  $1.618 \pm 448$  kcal/día<sup>2</sup>. Aunque no existen diferencias especialmente significativas entre hombres y mujeres en este grupo, es reseñable comentar que la población femenina de más de 65 años consume tan sólo  $1.476 \pm 360$  kcal/día, mientras que en el caso de la masculina es de  $1.771 \pm 485$  kcal. Si se toman como referencia las actuales ingestas recomendadas de energía en España (2013), se cubrirían en un 73,8% y un 78,7% para las mujeres.

En relación al perfil calórico medio, en los adultos mayores, son las mujeres las que presentan una mayor contribución de los hidratos de carbono totales y azúcares totales, concretamente intrínsecos, y los hombres superior en alcohol. Entre grupos de edad, se observa que el aporte de proteínas es significativamente mayor en adultos y personas de edad frente a grupos más jóvenes.

En cuanto a los hidratos de carbono totales, la contribución es muy superior en los grupos más jóvenes frente a las personas de edad ( $p \leq 0,05$ ). El aporte de azúcares intrínsecos es mayor en las poblaciones de mayor edad; por el contrario, el consumo de azúcares añadidos es significativamente mayor en edades más tempranas. Por otro lado, el aporte de la energía por parte de la fibra es superior en adultos y, mayor aun, en adultos mayores, frente a otros grupos. En cuanto al perfil lipídico, el aporte de los lípidos totales, ácidos grasos saturados, ácidos grasos poliinsaturados a la energía total consumida, es menor en los adultos mayores frente a las demás edades y, por el contrario, algo mayor en grasa de tipo monoinsaturado.

El consumo medio de proteínas es menor en adultos mayores, y superior en los hombres. También se observa un claro descenso en el consumo de hidratos de carbono totales, almidón y azúcares totales a mayor edad del participante. Sin embargo, el consumo de azúcares intrínsecos en el grupo de mayor edad es superior al resto en más de un 20-30% y, por el contrario, el consumo de azúcares añadidos es superior en los grupos más jóvenes (niños y adolescentes), frente a los adultos mayores, en más de un 40%. Para el caso de la fibra, los adultos mayores presentan un mejor comportamiento en cuanto al aporte, pero insuficiente aún de acuerdo a los objetivos nutricionales. En cuanto a la ingesta de lípidos, los grupos de menor edad (niños y adolescentes) presentan consumos mayores frente a los adultos y adultos mayores.

El grupo de productos cárnicos es la fuente principal de proteína en la dieta, con un mayor aporte en hombres que en mujeres y en adolescentes que en adultos mayores: es significativo en los más mayores el aporte a partir de los pescados y mariscos, que alcanza un 14,3% frente al 10,6% en el conjunto de la población ANIBES<sup>3</sup>.

El grupo de los cereales y derivados es la fuente principal de hidratos de carbono en la dieta (49,0%), con un aporte total sensiblemente menor en adultos mayores. Dentro de este grupo de alimentos, el subgrupo de pan es el de mayor contribución para todos, incrementándose además significativamente con la edad. Las diferencias por edad se basan también en un mayor aporte por parte de frutas y verduras a mayor edad del participante, destacando el de frutas en los adultos mayores (15,3%); mayor aporte de leche y derivados en los grupos de mayor y

menor edad; menor aporte de azúcares a mayor edad; una elevada contribución en los grupos más jóvenes de las bebidas sin alcohol, especialmente por parte de los refrescos con azúcar y zumos y néctares. Las diferencias por edad en cuanto a los azúcares intrínsecos, se observan en un mayor aporte de estos en adultos y adultos mayores por parte de las frutas y verduras, respecto de niños y adolescentes. En cuanto a los azúcares añadidos, en la edad infantil, adulta y, especialmente, en la adolescencia, el subgrupo de refrescos con azúcar representan una contribución relevante (18,0% en niños, 26,0% en adultos y 30,2% en adolescentes), a diferencia de lo observado en la población de adultos mayores, donde supone un 9,5%.

En relación a la fibra, destacar la mayor contribución de frutas y verduras en los grupos de mayor edad. En el caso de los lípidos, se observa una mayor proporción de lípidos aportados por el aceite de oliva. El aporte al total de los lípidos por parte de la carne, y especialmente los embutidos y otros productos cárnicos, o los precocinados, disminuye en los adultos mayores, mientras que aumenta el aporte de los pescados y mariscos.

En definitiva, los resultados del Estudio ANIBES indican, en general, un mejor comportamiento en cuanto a la adherencia a los principios de la dieta mediterránea en los adultos mayores analizados (65-75 años), frente a los grupos de edad más jóvenes.

## Referencias

1. Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G. The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: Design, Protocol and Methodology. *Nutrients* 2015; 7: 970-98; doi:10.3390/nu7020970
2. Ruiz E, Ávila JM, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G. Energy Intake, Profile, and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings of the ANIBES Study. *Nutrients* 2015; 7: 4739-4762; doi:10.3390/nu7064739
3. Ruiz E, Ávila JM, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, Aranceta Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G. Macronutrient Distribution and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients* 2016; 8: 177; doi:10.3390/nu8030177