

CAMBIOS EN LA UTILIZACIÓN DE NUTRIMENTOS CON EL ENVEJECIMIENTO

Autor: Curiel, C Vianney MC. (toda información expuesta es propiedad intelectual de quien la escribe, la reproducción total o parcial se considera plagio y está bajo licencia de *Creative Commons*). **Escríbenos:** vitalezza.nutricion@gmail.com

Con el término utilización de nutrientes nos referimos principalmente al uso de carbohidratos o grasa como fuente de energía. El caso de los esqueletos carbonados de las proteínas, o más bien de los aminoácidos no se aborda ya que es una fuente alternativa durante condiciones de equilibrio metabólico, ingesta balanceada de macronutrientes y niveles moderados de ejercicio físico o actividad ocupacional. Recuerda que los carbohidratos son la fuente primaria y son requeridos ampliamente cuando se es una persona con bastante actividad física y más aún cuando se entrena un deporte de manera competitiva. Las grasas por su parte son más utilizadas durante el reposo o en actividades o ejercicios que tienen un componente aeróbico ligero.

Conforme envejecemos existen cambios metabólicos que afectan distintos aspectos como la funcionalidad, la composición corporal y la manera en que utilizamos los nutrientes como fuente de energía, tanto los de los alimentos como los almacenados (glucógeno, triglicéridos intramusculares y tejidos adiposo). Además, con el paso de los años la adecuada habilidad del cuerpo para oxidar la grasa contenida en los alimentos debe ser fundamental para equilibrar la ingesta y el gasto de energía y grasa, evitando así ganar tejido adiposo, que ya de por sí se acumula naturalmente. Pero, ¿qué evidencia hay respecto a la utilización durante el envejecimiento? he aquí algunos datos que llevan a una conclusión similar:

- (a) **Período posprandial:** existen varios estudios (Levadoux et al, 2001 Melandon et al 1998 y Rising et al 1996) que han reportado un incremento natural en la oxidación de carbohidratos y disminución en la de grasas durante el período posprandial después de comidas balanceadas. Se estima el cambio en aproximadamente 5% reportado por el coeficiente respiratorio.
- (b) **En estado de ayuno:** de igual manera se ha encontrado (Calles-Escando,1995) disminución en la capacidad de oxidar grasa durante el ayuno.
- (c) **En ejercicio:** hay todavía incertidumbre respecto al efecto de la edad por sí misma. Lo que se ha observado es que importa más la intensidad y tipo

de ejercicio realizado puesto que esto genera cambios hormonales que inducen cambios en la oxidación tanto de grasa como de carbohidratos (Manetta, J et al 2001).

En los primeros dos casos, el efecto es bastante explicado por la disminución de la masa libre de grasa, especialmente la masa muscular. **Recuerden que este es el principal componente que en condiciones de reposo o actividad permite a los individuos de cualquier edad utilizar la grasa de manera eficiente.**

Debido a que la presencia de obesidad y la pérdida de masa muscular empeoran las condiciones de salud-enfermedad a cualquier edad, resaltamos la importancia del ejercicio como parte del estilo de vida de un adulto mayor.

Lectura técnica:

Calles-Escandon J, Arciero PJ, Gardner AW, Bauman C, and Poehlman ET. Basal fat oxidation decreases with aging in women. *J Appl Physiol* 78: 266–271, 1995.

Levadoux E, Morio B, Montaurier C, Puissant V, Boirie Y, Fellmann N, Picard B, Rousset P, Beaufreere B, and Ritz P. Reduced whole-body fat oxidation in women and in the elderly. *Int J Obes Relat Metab Disord* 25: 39–44, 2001.

Pide asesoría: vitalezza.nutricion@gmail.com

Notas: la información no sustituye a una asesoría personalizada.

Recuerda que la **nutrición** y el **ejercicio ADECUADOS** son una **INVERSIÓN** a largo plazo.

-Por una divulgación y asesoría responsables-