

Una alimentación sana previene los trastornos digestivos en los mayores de 60, según la SEGG

El estreñimiento o el síndrome del intestino irritable, algunos de los trastornos gastrointestinales más comunes en mayores. La Sociedad Española de Geriatria y Gerontología celebra su 61 congreso nacional en Zaragoza centrado en el envejecimiento activo



Los médicos geriatras, que se reúnen desde este miércoles en el 61 Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), recomiendan una alimentación sana, basada en la dieta mediterránea, para prevenir los trastornos digestivos que suelen aparecer a partir de los 60, o que se conviertan en crónicos. En este congreso se presenta el curso online *‘Trastornos de la motilidad del tubo digestivo, desde el principio hasta el fin’*, que cuenta con la colaboración de Laboratorios Norgine, con el que se pretende formar a los profesionales sanitarios y “desmontar el mito de que son propios de la edad y no se puede actuar contra ellos”, señala el doctor Carlos Verdejo, coordinador del curso y vicepresidente de la SEGG.

Las modificaciones y manifestaciones que el envejecimiento produce en el tubo digestivo “hacen más frecuente la aparición de problemas y cambios que complican y aminoran la calidad de vida de la persona mayor”, asegura el doctor Verdejo. En ese sentido, la disminución de la motilidad en el esófago o el intestino, “pueden favorecer el disconfort de estas personas y generar diversos trastornos que se pueden volver crónicos, como el estreñimiento, la impactación fecal o el síndrome del

intestino irritable (SII), o alteraciones nutricionales secundarias a los mismos”, añade.

Entre los cambios que se producen en el intestino con el avance de la edad se encuentran la atrofia de la mucosa y glandular, degeneración neuronal, modificaciones en la flora intestinal o alteraciones en la distribución mitocondrial, entre otros. “Por ello, resulta fundamental seguir una alimentación sana y equilibrada, estar lo mejor nutridos posible para evitar que esas pérdidas anatómicas y funcionales impacten en la calidad de vida y evolucionen a problemas mayores. Pero también hay que tener en cuenta que a medida que se envejece son comunes una menor actividad física, una menor ingesta de fibra y agua, la inmovilidad o los fármacos. Por otro lado, factores como los económicos, la dependencia, la polifarmacia o la pérdida de apetito, complican a menudo que los mayores puedan seguir una alimentación completa”, resalta el doctor Verdejo.



¿Sabes si consumes la verdadera dieta mediterránea?

Los profesionales sanitarios consideran fundamental que a partir de los 60 “exista concienciación de la importancia de la nutrición y de que tener unos correctos hábitos alimentarios ayudan a mantener la salud en buen estado, a prevenir la aparición de enfermedades y a controlarlas, como es el caso de trastornos como el estreñimiento o el síndrome del intestino irritable”, asegura el doctor Verdejo. En este sentido, recomiendan hacer cinco comidas pequeñas, bajas en grasas y ricas en frutas, verduras y legumbres, y beber mucha agua, sobre todo, “además de incorporar la práctica de ejercicio físico de forma regular”, añade.

Enfermedades intestinales frecuentes en mayores

Los cambios anatómicos del tracto gastrointestinal inferior pueden contribuir, entre otros, “al retraso en el tiempo de tránsito y a la disminución del contenido de agua en las heces, lo que hace que el estreñimiento sea el síntoma

digestivo más habitual en personas mayores, también por la baja ingesta de fibra y el sedentarismo”, sostiene el doctor Carlos Verdejo. Así, según datos de la SEGG afecta a alrededor del 20-30% a los 65 años, pero entre el 30 y el 50% por encima de los 75 años. “Las cifras son más elevadas en aquellas personas que están ingresadas o que viven en residencias”, advierte. Su tratamiento debe ser individualizado y tener en cuenta la experiencia de cada paciente, así como la presencia de otras enfermedades. “En todos los casos será necesario implementar modificaciones en la alimentación y en el estilo de vida. Si esto no funciona, será necesario el uso de laxantes, lo que puede suceder hasta en un 60% de ellos, que los emplea de forma crónica”, indica. Los más utilizados son los osmóticos y, en concreto el basado en polietilenglicol con electrolitos, “tiene una formulación isoosmótica para evitar las posibles complicaciones que puedan producir una alteración hidroelectrolítica, algo que sucede con facilidad en mayores debido a su baja hidratación”, indica. Además, permite tratar la impactación fecal, una de las consecuencias más comunes de un mal control del estreñimiento.

Otro de los desórdenes de la motilidad intestinal más habituales en mayores es el síndrome del intestino irritable (SII). “Este no es fácil de reconocer en estas personas, debido a la presencia de trastornos sistémicos, como la diabetes, que pueden alterar la percepción del dolor. Por ello su manejo será más difícil y complicado que en personas más jóvenes”, explica el doctor Verdejo. En estos casos, el dolor se localiza en la región media e inferior del abdomen y se resuelve después de la defecación o la expulsión de gases, pues a estas edades predomina el SII asociado a estreñimiento.



61 Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (@seggeriatria)

El 61º Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (@seggeriatria) tendrá lugar en el Palacio de Congresos de Zaragoza los días 12, 13 y 14 de junio y reunirá a más de 1.100 profesionales sanitarios relacionados con las personas mayores. Tendrá como enfoque el envejecimiento activo, para quitar la estigmatización de que las personas mayores son dependientes, tristes o pasivas.