



## ALIMENTACIÓN

### CASI EL 40% DE LOS ADULTOS MAYORES ESTÁN EL RIESGO DE DESNUTRICIÓN O DESNUTRIDOS

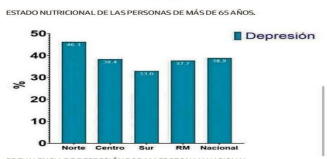
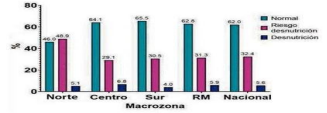
**ENCUESTA.** Estudio liderado por el INTA reveló también una alta prevalencia de depresión entre mayores de 65 años en el país.

**Restricción**  
Casi el 40% de los adultos mayores en Chile está en riesgo de desnutrición o de hecho ya está desnutrido, según la primera Encuesta de Salud, Seguridad Alimentaria y Calidad de Vida (Esaqual) desarrollada por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile. En el estudio también se establece que el 38,5% tiene al menos un grado de depresión.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INEC) de 2022, en Chile existen casi tres millones de personas de 65 años o más, de las cuales 56,4% son mujeres y 43,6% son hombres. En el estudio del INTA, uno de los resultados más reveladores corresponde al estado nutricional de los adultos mayores: el 32,4% en promedio a nivel nacional arrojó riesgo de desnutrición. Mientras que el 5,6% apuntó a desnutrición y el 62% tiene un estado nutricional normal.

Desajustado por macrozona, la peor situación se vive en el norte, donde solo el 46% tiene un estado nutricional normal, el 48,9% está en riesgo de desnutrición y el 5,1% está desnutrido. La segunda realidad más grave se ve en la Región Metropolitana con 62,8% de normalidad, 31,2% de riesgo de desnutrición y 5,9% de desnutrición. Luego viene la zona centro con 64,1% de normalidad, 29,1% de riesgo y 6,8% de desnutrición. Y la situación menos crítica se ve en la zona sur con 65,5% de normalidad, 30,5% de riesgo y 4% de desnutrición.

En otro indicador que apunta a la inseguridad alimentaria, el 15,9% a nivel nacional vive en inseguridad severa o moderada y el 4,2% severa. Nuevamente el norte presenta el mayor índice de inseguridad severa con 8,9%, seguido por el sur con 3,5%, la



ESTADO NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS DE MÁS DE 65 AÑOS. PREVALENCIA DE DEPRESIÓN POR MACROZONA Y NACIONAL.

Región Metropolitana con 2,9% y el centro con 2,3%.  
**FACTORES ALIMENTICIOS**  
Respecto de los factores que producen estas situaciones, el 86,4% de adultos mayores aseguró que su principal fuente de ingreso del hogar correspondía a una pensión.  
En esta línea, el 21% aseguró no consumir una variedad de alimentos saludables o nutritivos por falta de dinero y el 25% dijo consumir poca variedad.  
En el detalle, un alto porcentaje calificó como "elevados o inalcanzables" el precio de carnes (89,9%) y productos del mar (79,5%). En el caso de las verduras esta percepción llegó a 64,4% y en frutas alcanzó el 61%. Les si-

guen los lácteos (57,9%) y las legumbres (57,3%).  
Esto se ve también en el indicador que define qué alimentos son los que dominan en la dieta de los adultos mayores. El 30,3% expone que las legumbres son consumidas habitualmente y el 88,5% responde lo mismo respecto de los huevos.  
El 5,9% de los encuestados señaló haber pasado un día completo sin comer por falta de recursos.  
Desde el INTA señalaron que "los hallazgos de este estudio también demuestran que la inseguridad alimentaria es un determinante de la salud física, nutricional y mental de las personas mayores".  
El factor de inseguridad ali-



UN FACTOR CRÍTICO ES LA SALUD DENTAL Y VISUAL DE ADULTOS MAYORES; MUCHOS NO PUEDEN LEER ETIQUETAS.

mentaría se refiere a "la disponibilidad limitada o incierta de alimentos por factores socioeconómicos, ingresos económicos, conocimientos y habilidades nutricionales, cercanía con lugares de abastecimiento, red de apoyo y otros".

**SOLEDAD Y DEPRESIÓN**  
Otro aspecto estudiado tiene que ver con la forma en que se sienten los adultos mayores con su vida. A nivel nacional, el 36,8% de las personas mayores siente soledad, lo que aumenta a su mayor nivel en la zona norte (37,8%), mientras el más bajo corresponde a la macrozona centro del país (23,4%).  
En cuanto a limitaciones de actividades básicas de la vida, el 78,2% a nivel nacional expresa no sentirse, el 6,4% siente una limitación y el 15,4% considera que tiene los más limitaciones básicas. Esta cifra también es mayor en la macrozona norte (20%), seguida por la macrozona sur (16,6%), el centro (15,8%) y el mejor índice aparece en la Región Metropolitana.

Estas variables se expresan también en las enfermedades crónicas y factores de alto riesgo de la gente adulta mayor. La de presión arterial elevada es la hipertensión (65,6%), enfermedades osteoarticulares (45,8%) y diabetes tipo II (35,4%).  
También se ve una alta prevalencia de la depresión, que a nivel nacional alcanza el 38,5%. En detalle, una vez más la zona

norte es la que presenta mayores índices de esta condición con 46,3%, seguida por la zona centro con 38,4%, la Región Metropolitana con 37,7% y finalmente la zona sur con 32%.

Cecilia Albala, especialista en salud pública de la Universidad de Chile, comentó que "si hay un alto porcentaje de personas mayores que tienen depresión, entonces se van a buscar de otras enfermedades".  
Por su parte, Gonzalo Utrarte, presidente de Alimentos y Bebidas de Chile, dijo que "el gran llamado de esta encuesta es que tenemos que mirar por sobre todo las necesidades de los adultos mayores. Y lo que tenemos, adaptarlo y actualizarlo".

**VISTA Y DENTADURA**  
La salud oral también fue consultada en la medición. Del total de encuestados, el 50,9% de los adultos mayores reconoció que les faltan todos o la mayoría de sus dientes. En cuanto a salud visual, el 52% de los encuestados no logra o tiene dificultad para ver la información en envases de alimentos. Y lo que menos logran ver es la información nutricional, que es imposible de leer para el 64,4% de las personas que respondieron la encuesta; apenas 27,7% en campo de lectura.

La doctora Albala señaló que "el enfrentamiento del envejecimiento tiene que ser transversal, enfocando la salud oral, social, el entorno, la salud psicológica, etcétera".  
**VALORACIÓN DEL ESTUDIO**  
Analía Urrutia, vicerrectora adjunta de Investigación y Desarrollo de la Universidad de Chile, destacó la importancia de la colaboración público-privada para afrontar los desafíos en esta materia: "En el estudio se destaca la importancia de la senescencia de la inseguridad frente a acceder a alimentación en el futuro. El señalo hecho de que las personas mayores no se sientan tranquilas de que van a poder acceder a suficiente alimentación a futuro, es un problema muy serio para nuestro país, para la salud mental, por el peso que implica en nuestros sistemas de salud".  
Y el senador Juan Luis Castro, miembro de la Comisión de Salud del Senado, comentó que "este es un estudio muy importante que refleja una fotografía de la brecha alimentaria de los adultos mayores. Esta muestra una realidad preocupante respecto de grados de desnutrición que avanzan en los adultos mayores, de una incertidumbre económica creciente, de una situación de falta de atención desde el Estado en políticas públicas. Y además deja intrínsecos problemas de salud mental, problemas de aislamiento en la vivienda y problemas de financiamiento, incluso en el dilema entre comprar alimentos o comprar medicamentos".