



La suplementación con proteínas, más el entrenamiento de resistencia muscular, por ejemplo, pilates, resulta eficaz para mejorar la movilidad física de los mayores.

SOHÍA MALUENDA

“Tengo más de 80 años, ¿puedo consumir whey protein?” Es una pregunta que muchos seniors pueden hacerse. Quizás, ven a sus nietos consumirla después de ir al gimnasio o hacer ejercicio. O simplemente es una inquietud al ver las tiendas especializadas que venden grandes envases de estos llamados “polvos” de whey protein o proteína de suero de leche.

Andrés Pavlovic, geriatra de Clínica Alemana, explica que hay que tener en cuenta que uno de los elementos más importantes al elegir los alimentos y tener una buena nutrición es la ingesta de proteínas e indica que la suplementación de proteínas en adultos mayores es una estrategia nutricional utilizada “para abordar la pérdida de masa muscular y función asociada con el envejecimiento, conocida como sarcopenia”.

Agrega que la literatura médica sugiere que los requerimientos diarios de proteínas en los adultos mayores son de al menos 1,2 g/kg/día, y muchos no alcanzan este nivel de ingesta, por lo que podrían beneficiarse de un consumo mayor o una suplementación. “Uno de los suplementos más estudiados es la proteína whey, que es un derivado del suero de leche de vaca”, explica Pavlovic.

Son esos polvos de proteínas los que son cada vez más común de ver en las casas o en las manos de las personas, quienes pueden hacer batidos, por ejemplo, incorporándolos en agua o leche. De hecho, también puede ser una buena opción para los adultos mayores que tienen problemas, por mencionar un caso, para consumir carnes. “Por ejemplo, si hay problemas en la dentición, es difícil el consumo de carne, entonces la whey protein sería una muy buena alternativa”, dice Paulina Mella, nutricionista de Clínica Dávila Vespuccio.

Combinarlo con ejercicio

De todas maneras, Pavlovic comenta que la suplementación de proteínas como “intervención aislada” puede no ser suficiente para mejorar la masa muscular y la fuerza en individuos mayores saludables, y se recomienda combinada con ejercicio de resistencia para obtener mejores resultados. Es más, asegura, la suplementación con proteínas, especialmente cuando se combina con entrenamiento de resistencia (fuerza), ha

LOS POLVOS DE PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE HAN GANADO POPULARIDAD:

¿Pueden los adultos mayores consumir suplementos de proteínas? Claves para hacerlo de forma segura y efectiva

El consenso es que sí pueden hacerlo, pero siempre bajo supervisión médica y complementándolo con ejercicios de resistencia para mejorar la masa muscular, la fuerza y la movilidad física. Una de las más estudiadas es la proteína whey o de suero de leche y aunque los especialistas advierten que no es reemplazo de una dieta balanceada, puede servir de complemento para alcanzar los requerimientos.

demostrado ser eficaz para mejorar la masa muscular, la fuerza y la movilidad física en adultos mayores”.

Juan Carlos Molina, jefe de Geriatría de Clínica MEDPS y presidente de Fundación de Envejecimiento Activo y Saludable, indica que el consumo de estas proteínas debe hacerse durante el día y acompañado de ejercicio de fuerza y resistencia para recuperar masa muscular.

“En este contexto, los batidos de proteínas pueden complementar la insuficiencia de estas en relación a los requerimientos, y se puede realizar esto en forma de un licado, un milkshake o un batido que aporte estas cantidades de proteínas complementarias a través de proteínas whey”, sostiene. Aún así, Molina remarca que “son un suplemento nutricional, pero no reemplazan

una alimentación o nutrición equilibrada que se debe tener presente en las personas mayores”.

Pablo Gallardo, jefe de Geriatría de Clínica Santa María, ejemplifica la importancia del consumo adecuado de proteínas asegurando que este es asimilable a los elementos necesarios para poder construir una casa: “Para poder construir una casa se necesita ladrillo, fierro forjado y cemento. Estos materiales, sin el uso de personas que puedan utilizarlos y construir en la casa, no nos sirven de nada, van a estar tirados. Bueno, las proteínas son exactamente lo mismo, son un material que si nosotros no hacemos ejercicio físico, no va a ser utilizado y va a ser ineficiente respecto a solo consumirlo”.

“Al respecto, hay varios estudios, en este caso en adultos mayores,

por ejemplo, el estudio ‘Sprint’ que utilizó una pauta de personas de 75 y más años, en los cuales se enfrentaron a ejercicio físico cuatro veces por semana —una pauta de ejercicio físico liderada por especialistas, en este caso médico geriatra—, más el uso de proteína y alimentación específica, y, por otro lado, se comparó con personas que no habían realizado esta actividad física en los siguientes dos años”, relata. Y agrega: “Lo que se demostró es que las personas que hayan tomado la nutrición determinada, más ejercicio físico, estaban del punto de vista de su rendimiento, mejor o mucho más activos respecto a cómo partieron el entrenamiento a los dos años. Y, por otro lado, el grupo control, que eran las personas que mantuvieron una actividad o una vida normal, tuvieron mayor mortalidad y estuvieron en peores condiciones físicas respecto al punto de partida”.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

“Se debe considerar siempre la función renal para no sobreesigir al riñón y generar más problemas que beneficios”.

Juan Carlos Molina
 Jefe de Geriatría de Clínica MEDPS.

“Si hay problemas en la dentición, es difícil el consumo de carne, entonces la ‘whey protein’ sería una muy buena alternativa”.

Paulina Mella
 Nutricionista de Clínica Dávila Vespuccio.

Cuidado con la función renal

Molina advierte que se debe considerar siempre la función renal para no sobreesigir al riñón y generar más problemas que beneficios, pero agrega que esto es relativamente fácil de saber con una evaluación médica. “Vale decir, aquellos pacientes con insuficiencia renal, generalmente por nefropatía diabética o por daño generado por la hipertensión, deben tener precaución, pero no significa la eliminación de la posibilidad de ocupar batidos de proteína, pero sí va a requerir mayor supervisión”, sostiene. Gallardo agrega que los pacientes que tienen intolerancia a la lactosa no deberían consumirla, debido a que son proteínas derivadas de los lácteos. Por otro lado, pacientes que tienen “trastorno de sensibilidad” a este tipo de elementos tampoco, ni pacientes que tienen daño renal de distinta causa. “En los adultos mayores, lógicamente hay un porcentaje bastante elevado de pacientes que tienen deterioro renal, por lo tanto, deben de consultar a su médico antes del uso de estos complementos”, indica y añade que utiliza esta palabra ya que “complementa” una dieta habitual.

“La palabra ‘suplemento’ no es correcta, ya que no suprime una nutrición, que en este caso es comer adecuada y equilibradamente en un porcentaje de 55% de carbohidratos, 25% de proteína y 20% de grasas. Eso es lo que en un adulto mayor se consideraría como un porcentaje normal en una dieta equilibrada y la whey protein sería un complemento a la dieta”, reitera Gallardo.

Bajo supervisión

Pavlovic señala que antes de comenzar con una autoadministración de suplementos alimenticios, ya sea suplementos compuestos, proteína aislada o incluso polivitamínicos, siempre se recomienda una evaluación médica previa. “Ya que hay pacientes que podrían no beneficiarse de esas estrategias o incluso generar un daño por mal uso o sobre uso de ciertos suplementos”, dice.

La nutricionista Paulina Mella también señala que es importante ver la calidad de la whey protein que se va a comprar. “A veces varían un poco, por ejemplo, hay que considerar si la persona tiene o no diabetes para ver el tipo de endulzante o si tiene algo o no tiene azúcar. Están los whey protein en general, que es proteína solamente, pero también hay que ver eso en particular y dar una marca recomendada, sobre todo si un adulto mayor presenta más patologías”, aconseja.

¿Qué factores se deberían considerar antes de incorporar un suplemento de proteína en la dieta?

Antes de que los adultos mayores incorporen un suplemento de proteínas como la proteína “whey” en su dieta, deben considerar varios factores importantes, sostiene Andrés Pavlovic, geriatra de Clínica Alemana:

- 1. Requerimientos proteicos individuales:** Es crucial evaluar si la ingesta dietética actual de proteínas es suficiente.
- 2. Interacción con medicamentos y condiciones de salud:** Es importante considerar las interacciones potenciales con medicamentos y condiciones de salud preexistentes.
- 3. Distribución y sincronización de la ingesta:** La suplementación proteica, por beneficiosa que sea, no puede reemplazar una alimentación balanceada, rica en fibra, alimentos de origen natural y en compañía de seres queridos para optimizar la interacción social. Considerar estos factores puede ayudar a optimizar los beneficios de la suplementación proteica en adultos mayores, asegurando que se adapte a sus necesidades individuales y condiciones de salud.
- 4. Ingesta de otros macró y micronutrientes:** La nutrición es un proceso integral que tiene que ver con las raíces más profundas de los entes biológicos, por lo que una buena alimentación no se puede reducir a solo el consumo de proteínas.
- 5. Hábitos de sueño y estilo de vida:** Si queremos mejorar nuestra salud en forma integral, la nutrición cumple un rol clave, pero tanto en los adultos mayores, como en toda la población, los estilos de vida saludables son la piedra fundamental de donde nace el bienestar de las personas. Desde ahí que los hábitos de sueño, las interacciones sociales, la actividad física y la salud mental, son aspectos importantísimos a considerar.