

● **ALIMENTACIÓN**

CASI EL 40% DE LOS ADULTOS MAYORES ESTÁ EN 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.

Redacción

Casi el 40% de los adultos mayores en Chile está en riesgo de desnutrición o directamente está desnutrido, según la primera Encuesta de Salud, Seguridad Alimentaria y Calidad de Vida (Essalcalvi) 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 38,9% tiene algún grado de depresión.

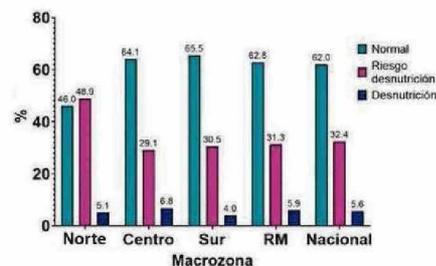
Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) de 2022, en Chile existen casi tres millones de personas de 65 años o más, de las cuales 56,4% son mujeres y 43,6% son hombres.

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.

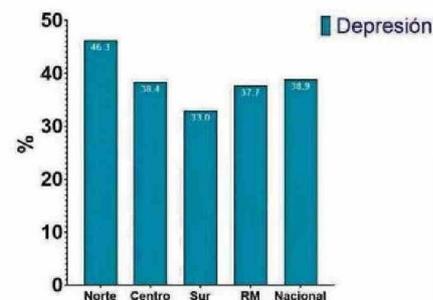
Desagregado por macrozonas, la peor situación se vive en el norte, donde solo el 46% tiene un estado nutricional normal, el 48,9% está en riesgo de desnutrición y el 5,1% está desnutrido. La segunda realidad más grave se ve en la Región Metropolitana con 62,8% de normalidad, 31,3% de riesgo de desnutrición y 5,9% 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 inseguridad severa o moderada y el 4,2% severa. Nuevamente el norte presenta el mayor índice de inseguridad severa con 8,5%, seguido por el sur con 3,5%, la

FUENTE: ENCUESTA SA LUD, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y CALIDAD DE VIDA 2024



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 23% dijo consumir poca variedad.

En el detalle, un alto porcentaje calificó como "elevados o inalcanzables" el precio de carnes (89,8%) y productos del mar (79,1%). En el caso de las verduras esta percepción llegó a 61,4% 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 90,5% expone que las legumbres son consumidas habitualmente y el 88,5% responde lo mismo respecto de los huevos.

El 5,6% 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.

mentaria se refiere a "la disponibilidad limitada o incierta de alimentos por factores sociodemográficos, ingreso económico, 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 26,8% de las personas mayores siente soledad, lo que aumenta a su mayor nivel en la zona norte (37,5%), mientras el más bajo corresponde a la macrozona centro del país (23,4%).

En cuanto a limitaciones de actividades básicas de la vida, el 78,5% a nivel nacional expresa no sentir las, el 6,4% siente una limitación y el 15,1% considera que tiene dos o 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 principal prevalencia 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 38,9%. 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 33%.

Cecilia Albala, especialista en salud pública de la Universidad de Chile, comentó que "si hay un alto porcentaje de personas mayores que tienen depresión, no van a salir a caminar. Lo más probable es que tampoco coman porque no tienen hambre, entonces se van a llenar de otras enfermedades".

Por su parte, Gonzalo Uriarte, 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 lo gran ver es la información nutricional, que es imposible de leer para el 64,1% de las personas que respondieron la encuesta; apenas 27,7% es capaz de leerla.

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

Anahí Urquiza, vicerrectora subrogante 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 sensación de inseguridad frente a acceder a alimentación en el futuro. El solo 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. Esto muestra una realidad preocupante respecto de grados de desnutrición que avanzan en los adultos mayores, de una incapacidad económica creciente, de una situación de falta de atención desde el Estado en políticas públicas. Y además deja insinuados problemas de salud mental, problemas de aislamiento en la vivienda y problemas de financiamiento, incluso en el dilema entre comprar alimentos o comprar medicamentos".