

## COLUMNA

**Karla Cárdenas Ovando**  
académica Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Las Américas



### Nutrición y envejecimiento saludable

En los últimos años, la población de personas mayores ha experimentado un notable aumento, proyectando que se duplicará en el 2050. Como respuesta a este fenómeno, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró la década del envejecimiento saludable como una estrategia fundamental para preservar y mejorar tanto la salud física como mental, y promover la independencia y bienestar a lo largo de todo el

ciclo vital.

La alimentación y la nutrición adecuadas constituyen uno de los pilares esenciales de un envejecimiento sano. Las decisiones que tomamos respecto a nuestra alimentación tienen un impacto significativo en la protección o el riesgo para la salud, siendo necesario la toma de conciencia sobre este aspecto desde edades tempranas, ya que muchas enfermedades crónicas están estre-

chamente vinculadas con la dieta y pueden perdurar a lo largo de toda la vida.

Si bien el proceso de envejecimiento no modifica las necesidades nutricionales de las personas, los cambios fisiológicos y psicosociales que lo acompañan pueden dificultar la satisfacción de estas, incrementando el riesgo de una ingesta dietética inadecuada.