



Esta hoja informativa tiene como objetivo identificar los principales cambios y condiciones relacionados con la edad que afectan el sistema digestivo; también describirá la alimentación saludable y la actividad física que pueden ayudar a prevenir o retrasar la aparición de estos cambios / condiciones.

Cambios y condiciones relacionados con la edad

A medida que envejecemos, hay una disminución natural en la composición corporal, incluido el sistema digestivo. El tracto gastrointestinal se altera con la edad a todos los niveles: en la nariz y la boca se produce una disminución del sentido del olfato y del gusto, retracción de las encías y en ocasiones dificultad para tragar, lo que puede alterar nuestro apetito y / o ingesta de alimentos. Nuestro estómago, páncreas e intestino se vuelven más rígidos y las enzimas digestivas se vuelven menos activas. Esto afecta la descomposición y absorción de muchas vitaminas y minerales, y ralentiza el tránsito de alimentos, lo que puede provocar estreñimiento y contribuir a la reducción del apetito. Como consecuencia del cambio, otros problemas relacionados con la edad pueden incluir: boca seca, reflujo ácido, úlceras, capacidad reducida para procesar fibras duras y problemas de medicación (por ejemplo, antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno pueden aumentar el riesgo de hemorragia y úlceras de estómago).

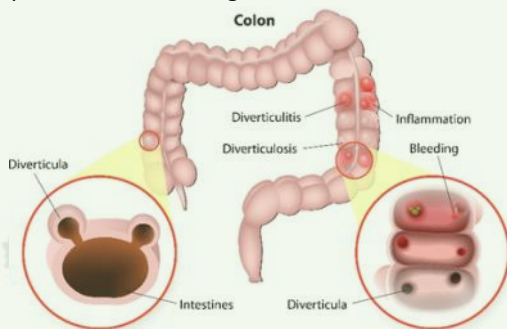
Las enfermedades del tracto digestivo pueden ocurrir en personas de todas las edades, p. Ej. IBS (síndrome del intestino irritable) y IBD (enfermedad inflamatoria intestinal), sin embargo, los síntomas pueden empeorar con la edad. Las enfermedades del tracto digestivo relacionadas con la edad incluyen un mayor riesgo de cánceres del tracto digestivo (por ejemplo, de esófago, estómago, colon) y diverticulosis.

Diverticulosis

La diverticulosis se caracteriza por pequeñas bolsas (divertículos) en el revestimiento del colon que sobresalen a lo largo de los puntos débiles de la pared intestinal. La diverticulosis es común; a los 60 años, aproximadamente la mitad de la población tiene diverticulosis. Muchas personas no presentan síntomas.

sin embargo, cuando las bolsas se inflaman o infectan, la afección se conoce como diverticulitis y puede causar dolor agudo, náuseas y vómitos, fiebre, sensibilidad abdominal, estreñimiento o diarrea.

La diverticulitis leve se puede tratar con reposo, antibióticos y cambios en la dieta; sin embargo, es posible que se requiera cirugía para la diverticulitis grave o recurrente.



Cáncer

El cáncer puede desarrollarse a cualquier edad; sin embargo, el cáncer es mucho más común en los adultos mayores. Casi el 90% de los casos de cáncer, para la mayoría de los cánceres, en el Reino Unido se dan en personas mayores de 50 años. Se cree que alrededor del 40% de los casos de cáncer podrían prevenirse viviendo y comiendo de manera más saludable, particularmente los cánceres del sistema digestivo. En la web de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) existe información muy relevante al respecto: www.aecc.es

¿Lo sabías?

El estómago usa ácido clorhídrico para digerir los alimentos, que son altamente corrosivos con pH 3 (neutro es pH 7, por ejemplo, agua). El estómago se protege con una espesa capa de moco; sin esa capa, el estómago mismo sería digerido por el ácido del estómago. Es por eso que una ruptura en el moco con p. Ej. úlceras, pueden ser muy dolorosas.

Nutrientes clave

Los nutrientes clave para mantener un sistema inmunológico saludable incluyen:

- ◆ Carbohidratos, particularmente fibra
- ◆ Agua
- ◆ PUFA omega-3
- ◆ Vitaminas A, D, E, B1, B2, B3, B6, Folato, B12
- ◆ Calcio
- ◆ Planchar
- ◆ Zinc
- ◆ Cobre
- ◆ Yodo

Los carbohidratos, particularmente la fibra, son esenciales para mantener el tracto digestivo saludable y funcionando, ayudando a prevenir el estreñimiento y la dificultad para tragar. Mantener hidratado combate la sensación de sed reducida; el agua ayuda a tragar y mantiene los alimentos en movimiento a través del tracto digestivo. El agua también puede ayudar a reducir los efectos del gusto y el olor embotados, al igual que el zinc, las grasas y la sal (la sal y las grasas pueden hacer que los alimentos sean más sabrosos; sin embargo, mantenga estos nutrientes dentro de los límites de las pautas).

Los PUFA omega-3, la vitamina B1 y el zinc pueden ayudar con el apetito reducido. Las vitaminas A, D, E, B1, B2, B3, B6, ácido fólico, B12, C, calcio, hierro, zinc, cobre y yodo ayudan a la absorción de nutrientes clave en el cuerpo.

Principales factores que aumentan el riesgo de problemas y afecciones relacionados con el sistema digestivo

- ◆ **Tabaquismo y exceso de alcohol**
- ◆ **Historia familiar**
- ◆ **Género / hormonas** - p. Ej. las mujeres tienen un mayor riesgo de SII, mientras que los hombres tienen un mayor riesgo de úlceras.
- ◆ **Años**
- ◆ **La inactividad física**
- ◆ **Estrés**
- ◆ **Comer tarde en la noche**
- ◆ **Medicamentos:** algunos medicamentos pueden afectar negativamente al sistema digestivo, consulte

- ◆ **Mala alimentación,** especialmente alimentos grasos y bebidas gaseosas.
- ◆ **Demasiada sal:** puede causar hinchazón.
- ◆ **Obesidad:** puede causar reflujo ácido y cálculos biliares.
- ◆ **Hipertensión**

Comidas que ingerir

El sistema digestivo es complejo con muchos nutrientes que contribuyen a su función. Mantener un peso saludable y comer una dieta balanceada, basada en la "Guía Eatwell", reducirá los riesgos de afecciones del sistema digestivo relacionadas con la edad.

- ◆ Frutas y vegetales
- ◆ Cereales integrales
- ◆ Pescado aceitoso
- ◆ Huevos
- ◆ Productos lácteos
- ◆ Nueces y semillas
- ◆ Carnes rojas magras y aves



Actividad física

Hay dos tipos de actividad física: **fuerza / resistencia y cardiovascular**. Tanto el ejercicio de fuerza como el cardiovascular son esenciales para mantener un sistema digestivo saludable.



Consejos . .

- ◆ **¿Más de 50? ¿Condición médica?** - consulte a un médico de cabecera antes de iniciar un programa de ejercicios.
- ◆ **Contratar a un entrenador personal;** Optimice SUS necesidades y SU salud.
- ◆ **Calentar antes del ejercicio** y enfriar después.
- ◆ **Realice los ejercicios correctamente** para reducir el riesgo de lesiones.

Micro nutriente	Porción de comida	approx. RD %
Vitamina A	Hígado (30g)	100%
	Espinacas (100g)	100%
	Batata (100g)	100%
	Zanahoria pequeña/mediana (60g)	100%
Vitamina D	La mayoría proviene del sol; suplemento de 10 µg por día para adultos mayores de 65 años.	
Vitamina E	Semillas de girasol (30g)	52%
	Almendras (30g)	51%
	Aguacate (1 medium)	28%
Vitamina B1	Chuleta de cerdo (1 chuleta - 170g)	100%
	Guisantes (cooked 100g)	33%
	Arroz integral (hervido 150g)	33%
Vitamina B2	Ternera (carne magra 70g)	56%
	Chuleta de cerdo (magra, 1 chuleta-170g)	42%
	Salmón (75g)	33%
Vitamina B3	Atún (100g)	90%
	Hígado (70g)	80%
	Pechuga de pollo (cocinada 90g)	80%
Vitamina B6	La mayoría de los alimentos tienen algo de vitamina B6, por lo que es raro consumir menos de lo necesario a diario.	
Fosfatos	Habas de soja verde (edamame) (150g)	100%
	Espinacas (100g)	50%
	Lentejas (50g)	45%
Vitamina B12	Casi todas las carnes (100g)	100%
	Sardinas (tinned 100g)	100%
	Alimentos fortificados (verifique el porcentaje de tamaño de la porción)	100%
Vitamina C	Fresas (15g)	100%
	Brócoli (100g)	100%
	Pimiento morrón (100g)	100%
Calcio	Queso (parmesano 30g)	50%
	Leche (semidesnatada 250mL)	45%
	Sardinas (100g)	35%
Hierro	Ternera (magra 70g)	44%
	Lentejas (50g)	43%
	Hígado (70g)	40%
	Espinacas (100g)	31%
Zinc	Ostras (cocidas por ostra)	95%
	Ternera (magra 70g)	80%
	Chuleta de cerdo (magra, 1 chuleta-170g)	45%
Cobre	Hígado (50g)	100%
	Semillas de sésamo (50g)	100%
	Anacardos (30g)	50%
Yodo	Algas secas (10g)	100%
	Bacalao (90g)	70%
	Papa al horno (medio cocida con piel)	50%

Esta tabla proporciona una guía aproximada de los alimentos que contienen micronutrientes clave con el% aproximado del requerimiento diario (% DR)

Consulte las hojas de datos relacionadas para obtener más información sobre macronutrientes, micronutrientes, agua, cambios relacionados con la edad: cuerpo, mente y estilo de vida, afecciones clínicas comunes relacionadas con la edad, consejos para una alimentación saludable, consejos para un estilo de vida saludable, consejos sobre actividad física para el envejecimiento activo, Fibra y problemas digestivos? Algunos consejos.

Para ver nuestra guía nutricional detallada y un programa de ejercicios de ejemplo, visite nuestro [sitio web](#)