



Tener patologías de base aumenta la probabilidad

nantes, como la ansiedad, la depresión o la soledad no deseada», relata el portavoz de la SEGG.

El problema reside en que esa falta de apetito se mantenga en el tiempo, lo que puede acarrear graves consecuencias para la salud: «Desnutrición, sarcopenia (pérdida de masa muscular) y fragilidad (pérdida de capacidad de respuesta y adaptación al entorno y a agresiones, entendiéndose como tales enfermedades intercurrentes) son los riesgos más comunes, de ahí que, si la falta de apetito es prolongada y se asocia a pérdida de peso, sea necesario buscar su causa y comenzar a tratar la desnutrición que trae consigo», advierte la doctora Carmen Aragón, vocal del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

A esos nuevos problemas de salud provocados por la falta de alimentación saludable se añade, además, «el riesgo de complicaciones de enfermedades crónicas ya existentes, pues la pérdida de apetito impacta en patologías como la diabetes, la enfermedad renal o la insuficiencia cardíaca», recuerda Cuesta, quien hace hincapié en que, «lo más preocupante es la sarcopenia o pérdida de masa muscular, ya que eso acerca al paciente a la fragilidad, haciéndolo más dependiente y vulnerable».

Abordaje

Nutrición y envejecimiento saludable van de la mano, de ahí que sea un error dar por «normal» esa pérdida de apetito. Por eso, ante esta circunstancia, hay que ponerse en manos de los especialistas y actuar: «Hay que intentar detectar la causa que lo provoca, por si fuera posible atajarla, y a partir de ahí acondicionar la dieta», asegura Cuesta. De esta manera, «se recomienda realizar comidas frecuentes y poco copiosas, con alimentos que concentren energía y proteínas en pequeños volúmenes, como por ejemplo triturados que contengan alimentos de todos los grupos (verduras/hortalizas, harinas y alimentos proteicos) enriquecidos con aceite de oliva en crudo o triturados de vegetales enriquecidos en proteína con huevo, etc.», aconseja la vocal de la SEEN. Y si fuera necesario «podemos echar mano de la suplementación oral, que permite cubrir las necesidades nutricionales, aunque nunca deben actuar como sustitutivos de una alimentación variada», concluye el doctor Cuesta.

La hiporexia ya afecta al 30% de los ancianos

► Este trastorno, que implica la pérdida del apetito de forma prolongada, aumenta el riesgo de sarcopenia y fragilidad

Raquel Bonilla. MADRID

Perder las ganas de comer cuando se sobrepasa la barrera de los 70 años puede parecer normal, lo que hace que se le reste importancia. Sin embargo, la hiporexia, es decir, el trastorno alimenticio que implica la pérdida gradual del apetito en adultos mayores, no es una cuestión banal.

Lo cierto es que cualquier persona puede pasar por un periodo con menor apetencia, pero «se trata de una alteración más frecuente en los ancianos, porque suele darse con el envejecimiento. Algunos estudios hablan de que entre el 20 y el 30% de los mayores presenta pérdida de apetito de forma fisiológica», afirma el doctor Federico Cuesta, jefe de sección de Geriatría

del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y miembro de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).

Las razones que están detrás son numerosas, de ahí que se considere «un trastorno multifactorial», tal y como asegura el doctor Cuesta. Por un lado, «puede estar motivado por la pérdida de sensibilidad a los olores y a los sabores, pero también puede ser una consecuencia de la ingesta de determinados fármacos, ya que muchos de ellos impactan en las ganas de comer. Además, influyen los problemas de deglución y la existencia de otras patologías agudas, como infecciones, un cáncer, la presencia de deterioro cognitivo o un problema coronario, sin pasar por alto que los factores de salud mental también resultan determi-

Resulta peligrosa si va asociada con la merma de peso, que suele suponer menor masa muscular

Los expertos aconsejan realizar comidas frecuentes y poco copiosas con alimentos nutritivos