LA RIOJA

PUBLICACIÓN: La Rioja
PAÍS: ESP
TIPO: Print
AVE: €5772.00
AUDIENCIA: 46000

AUTOR: IVIA UGALDE
PÁGINA: 38
SUPERFICIE: 80.00 %

> 13 de octubre de 2026 a las 0:00

Los efectos del ayuno a partir de los 60

Alargar en exceso los periodos sin comer puede **comprometer la nutrición**, la masa muscular y el control de enfermedades y medicación. Y no siempre se hace por elección

IVIA UGALDE

Cenar pronto, saltarse el desayuno porque no hay hambre o dejar pasar buena parte de la mañana con un café pueden parecer algo sin importancia. Pero, ¿tiene el ayuno los mismos beneficios con el paso del tiempo? No necesariamente. Con los años cambian las necesidades nutricionales, se reduce la masa muscular y aumenta la vulnerabilidad ante periodos largos sin comer. Además, detrás de ese hábito no siempre hay una elección consciente: en las personas mayores suele esconder falta de apetito, cansancio, enfermedad o simplemente que cocinar y tragar se han vuelto más difíciles.

La cuestión ha vuelto a cobrar fuerza a raíz de un estudio del Instituto Karolinska de Suecia, publicado este verano en la revista científica 'Journal of Internal Medicine'. Tras seguir durante 15 años a casi 3.000 personas mayores de 60 años, los investigadores observaron que quienes pasaban intervalos habituales de entre 14 y 24 horas sin comer acumulaban enfermedades crónicas con mayor rapidez, un efecto especialmente claro a partir de los 78. Aunque los datos no demuestran por sí solos que el ayuno sea la causa ni permiten fijar una frontera universal, sí refuerzan una idea importante: pasar periodos prolongados sin ingerir alimentos no es una práctica neutra a partir de cierta edad. ¿Qué cambia con la edad para que el organismo los tolere peor?

Francisco José Tarazona, doctor en Medicina y presidente de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, señala que «con la edad disminuyen las reservas fisiológicas y es más fácil que aparezcan déficits nutricionales, pérdida de masa muscular y sensación de cansancio». Además, muchas personas mayores arrastran patologías crónicas que «aumentan las necesidades nutricionales o dificultan alimentarse adecuadamente», por lo que ayunar puede obstaculizar el control de estas dolencias.

Sin ir más lejos, la medicación para la diabetes «podría incrementar el riesgo de desarrollar hipoglucemias» al omitir comidas, según explica la doctora Samara Palma Milla, miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. La especialista recuerda que «la edad, en términos generales, se asocia a una mayor probabilidad de desnutrición y deshidratación», y señala que existen fármacos cuya absorción o eficacia cambia si se toman o no con alimentos. A esto se suma que romper las rutinas horarias favorece los despistes con la toma de pastillas, un factor que puede afectar al tratamiento.

Observar la frecuencia

Más que mirar el reloj para saber el tiempo transcurrido sin comer, lo determinante es la frecuencia y el estado de salud global de la persona. «Un ayuno ocasional puede no tener repercusión, pero cuando los periodos prolongados sin ingesta se repiten, especialmente en personas frágiles, el riesgo de deterioro funcional y cognitivo aumenta», insiste Tarazona. Tampoco existen unas necesidades idénticas para todos. Dos personas de 80 años pueden tener requerimientos distintos según «la presencia de enfermedades, la capacidad funcional y la actividad física», como precisa la doctora Palma.

Uno de los puntos más delicados está en el músculo, «esencial para conservar la autonomía», precisa Tarazona, quien vincula la reducción continuada de la ingesta con el desarrollo de sarcopenia, es decir, la pérdida gradual de este tejido que aporta fuerza y capacidad funcional. ¿Qué peligros tiene en la tercera edad? «Un mayor riesgo de caídas y fracturas, dependencia para las actividades básicas de la vida diaria, enfermedad cardíaca o pulmonar, deterioro cognitivo, trastornos del movimiento y peor calidad de vida», enumera Palma.

Y aquí aparece una diferencia crucial: no siempre la persona mayor ayuna por elección. A menudo empieza a comer menos debido a la pérdida de apetito, los efectos secundarios de una medicación –como náuseas o sequedad de boca–, las dificultades para masticar o tragar, o la propia complejidad de hacer la compra y cocinar cuando se vive en soledad. Tarazona lo resume con una frase muy gráfica: «En ocasiones, el problema no es que no quiera comer, sino que comer se ha convertido en una actividad incómoda, difícil o incluso peligrosa».

Raciones más frecuentes

La familia puede detectar algunas pistas antes de que surja una complicación mayor: «Una nevera cada vez más vacía, alimentos caducados, menor variedad en la dieta o una disminución evidente de las compras», indica Tarazona. Paula Crespo, vicepresidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, añade que, cuando hay poco apetito, «en lugar de insistir en realizar comidas muy abundantes, puede ser útil ofrecer raciones más pequeñas a lo largo del día». El objetivo, recuerda, es garantizar «una ingesta suficiente de proteínas y energía».

«Un periodo largo de ayuno reduce la ventana disponible para comer», subraya Palma. Por eso, Crespo aconseja no cenar demasiado pronto ni desayunar muy tarde, al tiempo que advierte sobre la inapetencia: «La pérdida de apetito es frecuente en los mayores, pero no hay que asumirla como algo inevitable del envejecimiento». Tarazona, por su parte, va a la raíz del problema: «No debemos fijarnos solo en cuánto comen, sino en por qué lo hacen menos».

SEÑALES A VIGILAR

▶ **Pérdida de peso involuntaria.** Puede ser la primera señal de una ingesta calórica insuficiente.

▶ **Menos fuerza.** Reducir la actividad habitual o caminar más despacio puede acompañar a la pérdida muscular.

▶ **Una nevera distinta.** Menos compras, alimentos caducados o abandono de platos habituales.

▶ **Poco apetito durante días.** No conviene normalizar la inapetencia persistente.

▶ **Problemas para alimentarse.** Atragantamientos frecuentes, disfagia, dolor dental, prótesis mal ajustadas.

▶ **Mareo, debilidad o deshidratación.** Requieren atención sobre todo si existen enfermedades crónicas o tratamientos afectados por los horarios de comida.

Onclusive

Todos los derechos reservados

https://onclusive.com/en-gb/talk-to-us/