

Ref05/21
Marzo, 2021

LA CAQUEXIA: UNO DE LOS MALES MÁS HABITUALES ENTRE LOS MAYORES TRAS LA PANDEMIA

El aislamiento domiciliario y residencial al que se ha visto abocada gran parte de la Tercera Edad, y la consecuente falta de movilidad, juntamente con la falta de apetito, ha generado un incremento de este estado que se manifiesta con una importante pérdida de peso corporal, una reducción drástica de la masa muscular y una debilidad generalizada

Según Neus Goyeneche, nutricionista del grupo residencial Fontsana Senior Living Group, una dieta hiperproteica e hipercalórica puede ayudar a mejorar el estado físico de los mayores, repercutiendo también, al cabo de unos meses, en la mejora de su sistema inmunológico, siempre y cuando las patologías de base de los residentes lo permitan



Palma de Mallorca, a 25 de marzo de 2021. La **vacunación** de casi toda la **población residencial** de nuestro país, y la progresiva **inmunización** de las **personas mayores** más vulnerables, abre una **nueva etapa** en la que es necesario **atender** otras **enfermedades** y **estados** que, precisamente, se han generado a raíz de la **pandemia**. Una de las afecciones más comunes ha sido la **caquexia**, un estado que, entre otras causas, se produce a raíz del **aislamiento**, la falta de **movilidad**, y una **disminución** de la **ingesta calórica diaria**, motivada a menudo por la **falta de apetito**.

Según **Neus Goyeneche**, nutricionista del grupo residencial [Fontsana Senior Living Group](#), “*los síntomas más habituales de la caquexia son una importante pérdida de peso corporal, una reducción y un deterioro drástico de la masa muscular (sarcopenia), y una debilidad generalizada, lo que dificulta aún más la recuperación motora y cognitiva de las personas que lo sufren*”.

Por eso, explica, “*la actuación más urgente que debemos hacer para poder nutrir a los residentes, y mejorar su estado físico y cognitivo, es implantar una dieta hipercalórica e hiperproteica, rica en antioxidantes y vitamina D, siempre que la patología de base del residente lo permita*”. Gracias a ello, añade, “*al cabo de, como mínimo, 2 ó 3 meses, es posible constatar un aumento del peso, una mejoría en el deterioro de la masa muscular, y en el sistema inmunológico, recuperando poco a poco el estado de salud que tenían antes de la aprobación del estado de alarma*”.

FONTSANA

SENIOR LIVING

Como ejemplo, en el caso de las residencias de **Fontsana Senior Living Group**, explica, *“hemos reforzado los menús tanto a nivel de cantidad, como de calidad, aportando un incremento de calorías y proteínas en los menús, a través de alimentos como carnes, pescados azules, legumbres, huevos y lácteos, que también aportan vitamina D. La dieta va acompañada, por supuesto, de frutas y verduras (antioxidantes), imprescindibles para la recuperación global de la persona, mejorando también su vitalidad”*.

Por último, concluye, *“no hay que olvidar otro aspecto muy importante, que es mejorar la percepción organoléptica del plato, es decir, su sabor, su olor, su color y su presentación, ya que estos aspectos influyen mucho más de lo que pensamos en el aumento del apetito. A este respecto, se ha intentado mantener el volumen habitual de los platos, pero aumentando su valor nutricional en cuanto, sobre todo, a calorías y proteínas, para que los residentes no tengan una percepción de abundancia y pesadez que les haga rechazarlos. Como última recomendación destacaría acompañar la dieta con paseos y algo de ejercicio físico, si es posible, para fortalecer la masa muscular, y con exposiciones al sol, que ayuden a sintetizar la vitamina D”*.

Acerca de Fontsana Senior Living Group:

Fundada en 2003 en Palma de Mallorca, Fontsana Senior Living **Group** es una compañía gestora de residencias geriátricas y centros de día, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de los mayores. Con 2 residencias en Mallorca (Fontsana Son Armadams y Fontsana Sóller -antigua Bell Entorn-), que suman 325 habitaciones, y con una plantilla de cerca de 200 personas, constituye el 3er grupo de residencias privadas más grande de Baleares. Además de instalaciones de gran calidad, y ubicaciones céntricas inmejorables, sus centros destacan por ofrecer una atención personalizada, los más estrictos cuidados sociosanitarios, y, sobre todo, unos servicios hoteleros, de ocio y de entretenimiento de primer nivel. Para más información: www.fontsanagroup.com.

Nota del editor:

Neus Goyeneche es diplomada en Dietética y Nutrición Humana por la Universidad Blanquerna de Barcelona, y Máster en Nutrigenómica y Nutrición Personalizada por la Universidad de las Islas Baleares. Cuenta con más de 11 años de experiencia en la profesión trabajando en consulta privada, hospitales y colegios, y desde diciembre de 2020 es la responsable de elaborar y mejorar los menús de los residentes de los centros de Fontsana Senior Living Group: Fontsana Son Armadams(Palma) y Fontsana Sóller. Entre sus prioridades se encuentra mejorar el aspecto cualitativo y cuantitativo de los platos; cuadrar de manera individual las necesidades calóricas y nutricionales, según las necesidades específicas de cada residente; adaptar las composiciones a la normativa vigente; y, también, incorporar productos de Km 0, y fomentar la gastronomía local, ya que, en muchos casos, se ha comprobado que, el asociar platos típicos a momentos concretos de su vida, mejora la cognición de los residentes.

Contacto prensa:

Mónica Cerdá Gómez

Tel.: 649.87.89.87

E mail: m.cerda@fontsanagroup.com