

Los adultos mayores en Europa no consumen suficiente proteína – las recomendaciones del proyecto PROMISS pueden ayudar

El proyecto PROMISS (Prevención de la Malnutrición en Personas Mayores) presentó sus resultados en una conferencia híbrida el 25 de junio de 2021. Con el envejecimiento de la población europea, el reto es envejecer de forma saludable y activa. Sin embargo, en Europa, de todos los adultos mayores que viven en casa, entre el 20% y el 50% están malnutridos o corren el riesgo de sufrir desnutrición proteico-energética.

En base a los resultados del proyecto de investigación PROMISS, financiado con fondos europeos, se concluyó que para un funcionamiento físico óptimo, los adultos mayores deberían consumir al menos 1,0 gramos de proteína/kg de peso corporal/día. Sin embargo, más de la mitad de los adultos mayores no cumple este requisito. Basándose en estos y otros resultados, el PROMISS elaboró recomendaciones dietéticas y de actividad física optimizadas, sostenibles y basadas en la evidencia para prevenir la malnutrición y apoyar el envejecimiento activo y saludable.

Recomendaciones

Basándose en la evidencia científica, PROMISS recomienda lo siguiente para los adultos mayores sobre:

Ingesta de proteínas

- Consumir más de 1,0 g de proteína por kg de peso corporal al día, ya que beneficia la función física;
- Consumir al menos 30 g de proteína en una comida al día y, si es posible, en dos comidas al día;
- Utilizar productos alimenticios enriquecidos con proteínas para aumentar la ingesta de proteínas cuando el apetito es bajo o con una dieta vegetariana;
- Aumentar gradualmente la ingesta de proteínas y utilizar productos con una alta densidad proteica, y especialmente bebidas con alto contenido en proteínas, para evitar la sensación de saciedad y de hinchazón.
- Los adultos mayores, sus dietistas o los profesionales de la salud deben evaluar la ingesta de proteínas con el Protein Screener en www.proteinscreener.nl.

Una dieta más sostenible

- Comer más proteína de origen vegetal como legumbres, cereales, frutos secos y semillas;
- No es necesario ser completamente vegano o vegetariano;
- Comer menos proteínas de origen animal (como la carne de vacuno, de cordero y las carnes procesadas) y elegir el pollo y el cerdo, en caso de que se consuma carne;

- No se debe comer pescado más de una vez a la semana;
- Si se consume pescado, hay que tener en cuenta las etiquetas ecológicas de los productos pesqueros certificados, como el logotipo azul del Marine Stewardship Council (MSC) y el del Aquaculture Stewardship Council (ASC).

Actividad física

- Realizar actividad física durante al menos 30 minutos al día, ya que beneficia la función física y la calidad de vida, y ayuda a prevenir la fragilidad y la malnutrición proteico-energética;
- Cuanto más tiempo, más frecuente y/o más intensa sea la actividad física de los adultos mayores, más se beneficiará su salud;
- Participar en actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, por ejemplo, el entrenamiento de resistencia;
- El comportamiento sedentario debe reducirse en la medida de lo posible, ya que esto reduce el riesgo de deterioro funcional y fragilidad.

Acerca de PROMISS

PROMISS (Prevención de la Desnutrición en Personas Mayores) es un consorcio internacional multidisciplinario que realiza investigaciones sobre la prevención de la malnutrición en personas mayores que viven en casa. El proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea, subvención nº 678732.

Puede encontrar más información sobre el proyecto, [publicaciones científicas](#), herramientas prácticas y videos explicativos sobre las proteínas en el sitio web de PROMISS:

www.promiss-vu.eu

También se encuentran disponibles recomendaciones y materiales de apoyo para diferentes audiencias:

- [Adultos mayores \(disponible en varios idiomas\)](#)
- [Profesionales de la salud \(disponible en inglés y alemán\)](#)
- [Dietistas y nutricionistas \(disponible en inglés y holandés\)](#)
- [Responsables de la elaboración de políticas \(en inglés\)](#)
- [Industria alimentaria y PYME \(en inglés\)](#)

Para más información o preguntas sobre el proyecto por favor contacte la oficina del proyecto en promiss.po@vu.nl.