



Homo Vegetus

El presente documento ha sido aprobado por su autor/propietario para ser distribuido por
Homo Vegetus, <http://www.homovegetus.cl>

Veganismo para mayores de 60 años

(Hoja informativa original de la Vegan Society británica - <http://www.vegansociety.com>)



Introducción

Una dieta vegana puede proporcionar una dieta adecuada desde el punto de vista nutricional en todas las etapas de la vida. Estudios generales de nutrición en personas mayores han revelado que la ingestión de diferentes vitaminas y minerales, como por ejemplo, la vitamina C, el ácido fólico, la riboflavina, la vitamina D, el hierro, el potasio y la fibra, son inferiores a lo recomendado. A pesar de que no se han llevado a cabo estudios sobre el estado nutricional en personas veganas de avanzada edad, las dietas veganas generalmente contienen las arriba mencionadas sustancias nutritivas en niveles similares a, o mayores que, la población general. Existe una falta de información sobre las necesidades dietéticas específicas para los mayores debido a la diversidad de este grupo de población. Las necesidades de cada individuo dependerán de sus hábitos alimenticios, salud y nivel de actividad.

Recomendaciones generales

Elija una dieta variada y procure tomar frutas y verduras un mínimo de 5 raciones al día, complementándolas con porciones generosas de cereales y legumbres. Una dieta equilibrada desde el punto de vista nutricional ayuda a mantener e impulsar la respuesta inmune – haga hincapié en los cereales integrales, las verduras de hoja verde y los aceites vegetales - como el aceite de alazor, de girasol y de colza.

Más abajo encontrará de manera detallada las sustancias nutritivas que los bromatólogos y especialistas en nutrición han señalado que son de gran importancia en la población de edad avanzada. El término “de edad avanzada” generalmente se refiere a hombres y mujeres en edad de jubilación. El término “de edad muy avanzada” a menudo se utiliza para las personas mayores de 75 años.

La Vitamina D

La vitamina D es muy importante para mantener unos huesos sanos. A pesar de que se puede encontrar en la margarina y en los cereales para desayuno (la D3 es derivada animal; la D2 es vegana). En conclusión, el mayor origen de vitamina D proviene de la exposición de la piel al sol. En los casos en los que los individuos han permanecido durante un período largo en residencias u hospitales con una exposición al sol mínima, se han detectado niveles bajos (1). Por lo tanto, intente salir en verano – aunque sólo pueda dejar al descubierto las manos, cara y cuello en sesiones cortas (pero regulares). Utilice una crema solar para evitar las quemaduras. ¡Incluso sentarse a la sombra contribuirá a la producción de vitamina!

Hierro

La población de edad avanzada puede estar en riesgo de estado de hierro bajo, pero no existe información para cuantificar las necesidades específicas. El hierro proveniente de las plantas (hierro no hemo) se absorbe con

menor facilidad que el hierro de origen animal (hierro hemo). No obstante, la vitamina C (por ejemplo de frutas cítricas o zumos de frutas) aumenta en gran medida la absorción de hierro no hemo de los alimentos mientras que los taninos (por ejemplo se encuentran en el té), fitatos y fibra inhiben la absorción. Diferentes estudios muestran que el estado de hierro de los veganos es generalmente normal y la falta de hierro no es más frecuente que en la población general (2).

Calcio

La ingestión de calcio deseable para las personas mayores es una fuente de debate continuo. El COMA (Committee on Medical Aspects of Food Policy 1987) creyó que no había evidencia concluyente de que una ingestión elevada de calcio prevenga la pérdida de hueso en los mayores, a pesar de que los miembros sugieren que podría ser prudente el consumo de una dieta de alto contenido de calcio en aquellas personas con riesgo de sufrir osteoporosis (huesos porosos o frágiles). No obstante, no parece haber una relación directa entre la densidad ósea de un adulto y la ingestión actual del mismo (2). Sin embargo, los veganos deberían asegurarse de que consumen alimentos que contengan calcio tales como almendras, tofu (elaborado con sulfato cálcico), leche de soja enriquecida, pan, verduras de hoja verde y legumbres. La absorción de calcio es más eficaz en presencia de la vitamina D.

Zinc

La deficiencia de Zinc ha sido asociada con una cicatrización de heridas tardía, reducción de la agudeza del gusto y anorexia en edades avanzadas. Normalmente, las dietas veganas contienen menos zinc que las no veganas. No obstante, las personas mayores con buena salud han presentado un balance de zinc normal, a pesar de la aparentemente mínima ingestión (4), sugiriendo que por lo menos existe un cierto grado de adaptación. Entre los vegetales ricos en este mineral se incluyen nueces, semillas y cereales integrales.

Potasio

Podemos encontrar potasio en casi todos los alimentos. Entre los alimentos altos en potasio encontramos los cereales integrales, fruta, frutos secos y verduras. La depleción de potasio se ha registrado en dietas con una gran cantidad de alimentos refinados y excesiva ingestión de azúcar.

Ácido Fólico

La deficiencia de ácido fólico es más común en las personas mayores (1) debido a su escasa ingestión. En la población general de edad avanzada a menudo se evitan los alimentos que contienen ácido fólico como pueden ser las verduras y la fruta. Sin embargo, los veganos, generalmente alcanzan o exceden la ingestión recomendada.

Riboflavina (Vitamina B2)

El *Manual of Dietetics* (3) afirma que "la deficiencia de riboflavina raramente se da en los países industrializados,

sin embargo es común en los países donde se consume poca carne o pocos productos lácteos. Los que más peligro tienen de estar en riesgo en el Reino Unido son los veganos". Sin embargo, no se ha registrado ningún caso de deficiencia de riboflavina en veganos. Las fuentes veganas de riboflavina incluyen extractos de levadura, salvado de trigo, guisantes, cereales integrales, legumbres, frutos secos, setas y aguacates.

Vitamina B12

Diferentes estudios han mostrado que la deficiencia de vitamina B12 en los veganos no es muy frecuente y en caso de que ocurra es más probable que sea el resultado de una mala absorción más que una deficiencia a causa de la dieta. No hay pruebas de ninguna necesidad de aumento de esta vitamina en edades avanzadas.

La vitamina B12 es producida por bacterias en los intestinos humanos pero lejos de donde puede absorberse. Por ello, se recomienda que se incluya esta vitamina en la dieta. Para los veganos, los alimentos enriquecidos con vitamina B12 incluyen extracto de levadura, algunos caldos de verduras, TVP, ciertas leches de soja y margarinas, y algunos cereales de desayuno.

Fibra

La fibra es importante para que los alimentos pasen por los intestinos de manera fácil. El estreñimiento es un problema usual en las personas mayores, muchas veces debido a una dieta baja en fibra. No obstante, las dietas vegetarianas son generalmente ricas en fibra, asegurando que el sistema digestivo permanezca saludable, activo y regular. El tiempo de tránsito en las personas mayores no presenta diferencias respecto al de la población más joven. Buenas fuentes de fibra son las frutas, verduras de hoja oscura, cereales y legumbres.

Líquido

Algunas personas mayores pueden experimentar sed con cada vez menos intensidad, lo que puede llevar a la deshidratación. La deshidratación puede causar confusión mental, dolores de cabeza, irritabilidad, por lo que es importante revisar la ingestión de líquidos. Se recomienda beber un mínimo de 6-8 vasos de agua o líquido al día. Para aquellos que estén preocupados por la incontinencia nocturna, deberán tomar líquidos extras en horas anteriores. Intente llevar una dieta integral variada y tome alimentos de los siguientes grupos alimenticios diariamente.

Cereales

Cebada, arroz, trigo (pan, pasta), avena, cereales para el desayuno, mijo, maíz, bulgur, cuscús.

Legumbres

Alubias, guisantes, lentejas (cocinadas o germinadas).

Frutos secos y semillas

Todo tipo de frutos secos, mantequilla de frutos secos (mantequilla de cacahuete, mantequilla de anacardo, etc.), semillas de calabaza, de girasol y de sésamo y tahín (crema para untar de semillas de sésamo). Igualmente, semillas germinadas como la alfalfa y la mostaza.

Verduras (cocinadas y/o crudas)

Verduras amarillas y de hoja verde oscura incluyendo zanahorias, pimientos verdes, brécol, espinacas, endibias y col rizada. Entre otras verduras se incluyen los germinados de legumbres, las patatas, los tomates, la lechuga, la col, el maíz dulce, el apio, las cebollas, los pepinos, la remolacha, la calabaza, el calabacín y la coliflor.

Fruta (fresca, seca y en lata)

Plátanos, naranjas, mandarinas, pomelo, manzanas, mangos, cerezas, uva, melocotones, pera, papayas, kiwis, fresas, frambuesas, moras, pasas, limones y ciruelas.

Algunas fuentes vegetarianas de sustancias nutritivas importantes

Proteínas

Alimentos integrales (por ejemplo, harina, pan y arroz integrales), frutos secos (por ejemplo avellanas, anacardos, coquitos de Brasil, almendras, nueces), semillas (pipas, sésamo, calabaza), legumbres (por ejemplo guisantes, alubias, lentejas), harina de soja, leche de soja, tofu.

Carbohidratos

Cereales integrales (por ejemplo trigo, avena, cebada, arroz), pan integral, pasta y demás productos derivados de la harina, lentejas, alubias, patatas, fruta seca y fresca.

Grasas

Frutos secos y semillas, aceite de frutos secos y de semillas, margarina vegetal, aguacates. Dos ácidos grasos poliinsaturados que no produce el organismo son los ácidos grasos esenciales ácido linoleico (grupo omega 6) y ácido alfa linolénico (grupo omega 3). Entre las buenas fuentes de estos ácidos grasos se incluyen:

ácido linoleico – aceite de alazor, girasol, maíz, prímula y soja

ácido alfa linolénico – aceite de linaza, de semilla de calabaza, nuez, soja y de colza

Vitaminas

A: Zanahorias, espinacas, calabazas, tomates, verduras de hoja verde oscura, margarinas veganas

B: Frutos secos, cereales integrales, avena, muesli, legumbres, extracto de levadura (por ejemplo, Marmite), verduras de hoja verde, patatas, setas y frutas secas

B12: Extractos de levadura enriquecidos (por ejemplo Marmite) y leches de soja (por ejemplo Plamil), margarinas

veanas, preparados de "hamburguesas vegetales", algunos cereales (por ejemplo Kellogg's Fruit & Fibre, Frosties, Common Sense Oat Bran Flakes). Posiblemente: alimentos fermentados (por ejemplo, tamari, miso y tempeh, algas (por ejemplo hijiki, wakame y espirulina).

C: Frutas cítricas (por ejemplo naranjas, limones y pomelos), grosellas, moras, verduras de hoja verde y patatas.

D: La luz solar, algunas leches de soja (por ejemplo Plamil) y margarinas vegetales

E: Frutos secos, semillas, cereales y harinas integrales, aceites vegetales

Ácido fólico: Germen de trigo, verduras de hoja verde crudas o ligeramente cocinadas (por ejemplo berro, brécol, espinacas), levadura, extractos de levadura, frutos secos, guisantes, judías verdes, naranjas, dátiles, aguacates, cereales integrales.

Minerales

Calcio: Melaza, semillas, frutos secos, algarroba, legumbres, miso (pasta de soja fermentada), perejil, higos (secos), algas, cereales, leche de soja enriquecida (algunos tipos están enriquecidos con calcio)

Hierro: Semillas, frutos secos, legumbres, miso, cereales, fruta seca, melaza, algas, perejil, verduras de hoja verde, utilizar cacerolas de hierro para cocer

Zinc: Germen de trigo, cereales integrales, frutos secos, legumbres, tofu, proteína de soja, miso, guisantes, perejil, germinados de legumbres

Ejercicio y estilo de vida

El ejercicio es esencial para mejorar/mantener la fuerza, la agilidad, el equilibrio, la energía y la memoria. Ayuda a protegernos frente a las enfermedades cardíacas, la osteoporosis y muchas más enfermedades crónicas. Pruebe a alternar el ejercicio aeróbico - por ejemplo andar y nadar, con actividades simples que fortalezcan el músculo - por ejemplo levantar pesas o trasladar cosas. A medida que avanza nuestra edad vamos perdiendo tejido muscular importante, así como fuerza muscular. Diferentes estudios muestran que nunca es tarde para reconstruir y fortalecer los músculos con la actividad y el ejercicio adecuados. La masa muscular también determina nuestro metabolismo basal, el cual afecta de manera directa al apetito. Más músculo significa un mayor apetito, lo que se traduce en más sustancias nutritivas para nuestro cuerpo (5).

Las investigaciones muestran sin lugar a dudas que una buena alimentación junto con un estilo de vida activo, puede tener efectos beneficiosos en la salud de la mayoría de las personas mayores y es la mejor manera de retardar o incluso invertir el proceso del envejecimiento.

Las enfermedades cardíacas son el mayor problema de salud en el Reino Unido y la vejez nos hace todavía más susceptibles, en parte porque el nivel de colesterol y la presión sanguínea tienden a aumentar. Una alimentación saludable puede reducir el riesgo. Entre las opciones saludables para el corazón se incluye la avena y otros cereales integrales, los guisantes, las alubias y las lentejas secas.

Problemas médicos

La información arriba dada es sólo relevante para individuos relativamente saludables; las necesidades

nutricionales variarán según la enfermedad y la medicación. La Vegan Society no está capacitada para tratar problemas médicos. Si padece algún problema de salud, le sugerimos que contacte al médico de cabecera local o solicite una copia de nuestra Lista de Profesionales Médicos que contiene una lista de médicos de cabecera y médicos alternativos con los que puede contactar y que entienden la dieta y estilo de vida vegano.

Referencias

- (1) Department of Health Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the UK. Report on health and social subjects No 41. London HMSO 1991.
- (2) Langley G (1995) Vegan Nutrition.
- (3) Thomas B (1994) Manual of Dietetic Practice 2nd edition Black Well Scientific Publications Elderly people 287-297.
- (4) Bunker VW, Clayton BE (1989) Research review: Studies in the nutrition of elderly people with particular reference to essential trace elements. Age and Ageing 18, 422-9.
- (5) Nutrition and Elderly People (1992) National Dairy Council Nutrition Service General guidelines for the elderly population.

Traducción realizada por Ainara Alfaro - ainara79alfaro@hotmail.com