

Los azúcares de los alimentos procesados aumentan la fragilidad en personas mayores

Un reciente trabajo, coordinado por la Universidad Autónoma de Madrid, ha demostrado que los adultos mayores con un alto consumo de azúcares añadidos en su dieta tienen más riesgo de desarrollar fragilidad, que se traduce en un mayor número de caídas, más discapacidad, institucionalización y muerte prematura. Los resultados se basan en una muestra representativa de casi 2.000 personas de más de 60 años.

SINC

17/7/2018 10:24 CEST



Los autores recomiendan hábitos de vida saludable, actividad física y alimentación adecuada. / Pxhere.com

Con los datos del estudio [Seniors-ENRICA](#), que coordina la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), un equipo de investigadores examinó la asociación entre el consumo de azúcares añadidos y el desarrollo de fragilidad en personas mayores. Los resultados, publicados en *The American Journal of Clinical Nutrition*, se basan en una muestra de 1.973 representativa personas mayores de 60 años.

La fragilidad se expresa con un mayor número de caídas, más discapacidad, institucionalización y muerte prematura

En el trabajo participa Martín Laclaustra, investigador de la Fundación Aragón Investigación y Desarrollo. “El síndrome de fragilidad asociado a la edad es una condición que resulta de la pérdida de reserva funcional, y que tiene entre sus fundamentos fisiopatológicos la sarcopenia, o insuficiente masa muscular –comenta–. La fragilidad se expresa con un mayor número de caídas, más discapacidad, institucionalización y muerte prematura”.

Este síndrome ha despertado mucho interés en las últimas décadas por tres motivos fundamentales. Primero, porque se asocia a ciertas características identificables mediante preguntas y pruebas sencillas. También porque es muy prevalente en la población de adultos mayores. Y porque se considera potencialmente reversible mediante hábitos de vida saludable, entre los que destacan la actividad física, la alimentación adecuada o la disminución de la polifarmacia.

“Se trata por tanto de un síndrome potencialmente evitable –detalla Laclaustra–. Durante el seguimiento de este estudio, un participante se consideró frágil cuando presentó al menos tres de los siguientes criterios: cansancio, baja actividad física, lentitud al caminar, pérdida de peso no intencional y debilidad muscular”.

Reducción de alimentos procesados

Estudios previos habían asociado el consumo dietético de bebidas azucaradas y de azúcares añadidos con mayor frecuencia de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Asimismo, se sabe que la dieta influye en el desarrollo del síndrome de fragilidad, pero se desconocía el papel específico que desarrollan los azúcares añadidos (en su mayoría azúcares simples) en la aparición de este síndrome.

Encuestas dietéticas realizadas entre 2008 y 2010 han permitido conocer el consumo de azúcares añadidos a los alimentos, incluyendo entre otros las

bebidas azucaradas, y se ha comprobado que posteriormente, en 2012-2013, quienes más consumían tenían más probabilidad de desarrollar el síndrome de fragilidad.

El síndrome se puede revertir con hábitos de vida saludable como la actividad física, la alimentación adecuada y la disminución de la polifarmacia

Los resultados mostraron que los participantes que consumían más de 36 gramos al día de azúcares añadidos desarrollaban el síndrome de fragilidad con mayor frecuencia –más del doble (2,27)– que aquellos que consumían menos de 15 gramos al día.

Los componentes del síndrome de fragilidad más relacionados con el consumo de azúcares añadidos fueron la baja actividad física y la pérdida de peso no intencional. Curiosamente, esta asociación se observó al estudiar los azúcares añadidos por la manipulación o procesado de los alimentos, pero no se observó al estudiar los azúcares simples presentes de forma natural en los alimentos.

Los hallazgos son importantes en materia de salud pública ya que muchos ancianos podrían beneficiarse de una mejora en su dieta a partir de una medida sencilla, como presenta este estudio: la reducción del consumo de alimentos procesados.

Referencia bibliográfica:

Laclaustra M, Rodríguez-Artalejo F, Guallar-Castillón P, et al. ["Prospective association between added sugars and frailty in older adults"](#). *The American Journal of Clinical Nutrition* (2018) 107:772-9.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

PERSONAS MAYORES | ALIMENTOS PROCESADOS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)