

Suplementos para la salud de los mayores

El paso de los años conlleva una **ralentización y cambios de muchas funciones metabólicas**, siendo habitual observar un menor apetito o una digestión de alimentos y absorción de nutrientes menos eficaces.



DRA. MERCEDES AGUIRRE LIPPERHEIDE

Ciertos medicamentos (p. ej., antiácidos) pueden disminuir aún más la absorción de determinados nutrientes. Todo ello puede derivar en estados deficitarios de ciertos nutrientes, siendo por ello interesante aportarlos a través de complementos alimenticios.

A continuación, se detallan algunos nutrientes que serían interesantes de aportar en un adulto mayor:

VITAMINAS

En este contexto, la vitamina D destaca por su relevancia para la absorción del calcio de la dieta y, con ello, para reforzar la función ósea y muscular, dos aspectos relevantes de cara a la prevención de caídas. Se recomienda tomarla siempre con calcio.

Pero, más allá de los huesos, la vitamina D cumple importantes funciones para apoyar la función cognitiva y, además, puede proteger frente al avance de un estado prediabético a una diabetes tipo 2.

Las vitaminas del grupo B son esenciales como soporte del sistema nervioso y como apoyo para el sistema cognitivo y emocional.

MINERALES

El selenio es, sin duda, uno de los minerales más deficitarios en el adulto

El DHA juega un papel clave como sostén de las funciones cognitivas y del sistema visual



PUBLICACIÓN

mayor y, dadas sus importantes funciones metabólicas y antioxidantes, es un interesante mineral a considerar.

El magnesio es esencial para apoyar la función muscular (y también ósea), pudiendo asimismo ayudar para un mejor descanso nocturno. Químicamente, se puede presentar en varias formas, siendo el bisglicinato, el citrato o el malato algunas opciones interesantes en gente mayor.

El zinc juega un importante papel para sostener la inmunidad, los procesos de cicatrización y la función cognitiva. La ingesta suele ser baja en mayores con dietas pobres en carne o con malabsorción intestinal. En su forma química de bisglicinato o citrato, sería una buena opción.

ÁCIDOS GRASOS

En este contexto, destacan por su importancia las grasas omega-3 marinas, DHA y EPA (p. ej., NuaDHA 1000, Nualgae

DHA600 y NuaEPA1200). Cumplen un importante papel a la hora de controlar los numerosos procesos inflamatorios que se asocian al paso de los años (en inglés, *inflammaging*), así como de apoyar la salud cardiovascular. Pero, además, el DHA juega un papel clave como sostén de las funciones cognitivas y del sistema visual. Sin duda, unos básicos que nunca han de faltar. Más aún, en estas edades, la toma de perlas es a menudo problemática; por ello, actualmente es posible tomar omega-3 en formatos líquidos de agradable sabor y cubrir las necesidades diarias con tan solo una única toma semanal (p. ej., Nua1400 Omega-3).

PROTEÍNAS

La sarcopenia es un proceso de pérdida de masa muscular que afecta de manera notable al adulto mayor. Por ello, es esencial garantizar un aporte diario adecuado de este importante nutriente estructural, siendo la dosis recomendada de 1,2–1,6 g por kg de peso corporal.

Omega-3

Todos dicen que es bueno y tienen razón

Imagina entonces tomar el más puro,
el más innovador y el más testado

Elige la solución Nua que mejor se adapta a ti

