

Uso racional de suplementos proteicos en ancianos: Relevancia de los mecanismos gastrointestinales



JOURNAL

VOL 4 - N° 59



MARZO 2023

CONTENIDO

ABSTRACT

Introducción del tema a tratar en inglés y español

AUTOEVALUACIÓN

Cortas preguntas que determinan la asimilación del contenido

ARTÍCULO

Texto resumen del artículo original e interpretación realizada por el autor del equipo editorial MPG Journal sobre el artículo original

REFERENCIAS

Bibliografías consultadas para la confección de este artículo

EDITORIAL

AUTORES

Thais Pérez Santoja
Medicina Familiar y Comunitaria.
Centro de salud de Galapagar, Madrid.

DOI Zenodo

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7837129>

REVISTA ORIGINAL

Rational Use of Protein Supplements in the Elderly: Relevance of Gastrointestinal Mechanisms.

Chapman I., Oberoi A., Giezenaar C., Soenen S. <https://doi.org/10.3390/nu13041227>.

ESPECIALIDADES

Medicina General
Endocrinología
Medicina Digestiva

PALABRAS CLAVE

Envejecimiento
Suplementos proteicos
Sarcopenia

KEY WORDS

Aging
Protein supplements
Sarcopenia

JOURNAL

VOL 4 - Nº 59



MARZO 2023

ABSTRACT

Ésta es una revisión que se centra en el apetito, alimentación y la respuesta gastrointestinal al consumo de proteínas en ancianos, así como sus indicaciones y posibles complicaciones.

This is a review that focuses on appetite, eating, and the gastrointestinal response to protein consumption in the elderly, as well as its indications and possible complications.

ARTÍCULO

El envejecimiento fisiológico se asocia con una reducción del apetito e ingesta de alimentos. Se describen altas tasas de desnutrición, disminución de peso y sarcopenia secundarias a una ingesta dietética de proteínas subóptima en las personas mayores, lo cual se ha relacionado con una mayor morbimortalidad (caídas, fracturas, infecciones...) en mayores de 65 años de países desarrollados. Por este motivo, los ancianos utilizan cada vez más los suplementos de proteínas para mantener el peso corporal, el contenido nutricional óptimo y así prevenir o tratar la pérdida de la función muscular, sarcopenia y fragilidad.

Los requerimientos diarios de proteínas en los ancianos son mayores que en adultos jóvenes y se han establecido en $\geq 1,2$ g/kg/día, debido a la resistencia anabólica que presentan, junto con el aumento de las condiciones catabólicas asociadas a la degradación muscular. Además es conveniente una ingesta de proteínas de ≥ 30 g al menos dos veces al día y mejor si es después del ejercicio, porque la estimulación de la síntesis de proteínas musculares es mayor.

La proteína es el macronutriente más saciante en adultos jóvenes, efecto que se va perdiendo con la edad, con una reducción significativa en ancianos. No se han demostrado efectos supresores del apetito ni de la ingesta posterior de alimentos al tomar suplementos proteicos a base de lacto-proteína sérica de 30 g y 70 g en ancianos.

Además, puede haber beneficios al administrar el suplemento proteico a base de lacto-proteína junto con las comidas para

lograr ingestas de proteínas por encima del umbral anabólico efectivo con dosis más bajas de suplemento proteico, aumentando así la ingesta total de energía y proteínas. Por otro lado, las bebidas combinadas de proteína y glucosa producen un aumento de glucosa en sangre menor que si se administra la misma cantidad de glucosa sin la proteína, consiguiendo así efectos favorables sobre el control de glucosa en sangre inducido por los alimentos en ancianos que padezcan o tengan riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2.

Los métodos y los resultados de los estudios son variables, sin embargo, se pueden extraer varias conclusiones:

- El uso de los suplementos proteicos a base de lacto-proteína es generalmente seguro y fácil de implementar. Se han registrado pocos o ningún efecto adverso de tales suplementos.
- Su uso en las personas mayores mejora la ingesta nutricional y se asocia con aumento de peso y de la masa corporal magra en muchos casos, junto con mejoras en la función muscular, tasas de hospitalización e incluso tasas de mortalidad, sobre todo en las personas mayores más desnutridas.

Aunque los suplementos de proteínas parecen relativamente seguros, hay que tener precaución en aquellos pacientes con riesgo de insuficiencia renal o propensos a la hipotensión postprandial.

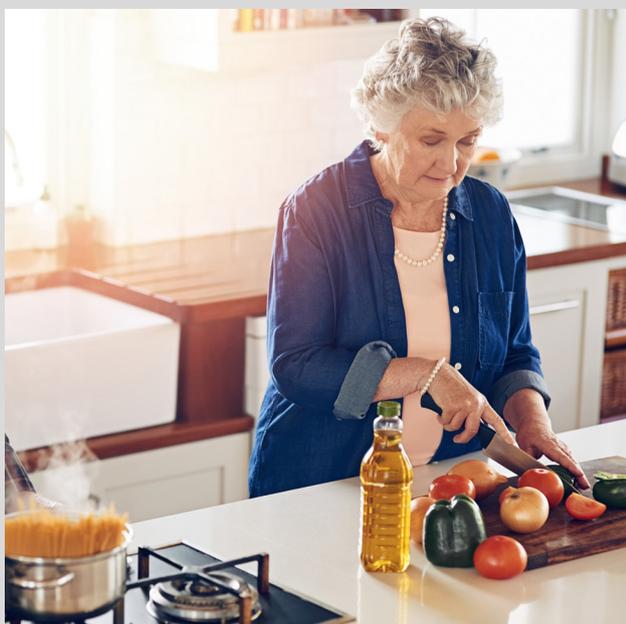
Ingestas altas de proteínas pueden aumentar la filtración renal y acelerar la progresión de la enfermedad renal establecida en personas

ARTÍCULO

con diabetes mellitus, hipertensión arterial y obesidad. La evidencia no respalda una relación entre el aumento del contenido de proteínas en la dieta y la disminución de la función renal en ancianos relativamente sanos.

La ingestión de nutrientes conduce a una redistribución del flujo sanguíneo de otros órganos a la circulación esplácnica durante la digestión, por lo que la presión arterial suele disminuir especialmente en las personas mayores. Los efectos hipotensores de los suplementos proteicos son dosis dependiente y pueden ser prolongados, más marcados en ancianos con tratamiento antihipertensivo, por lo que se deben indicar precauciones y, en caso de sufrir descensos moderados, administrar dosis de proteínas más bajas pero más frecuentes a lo largo del día.

Como limitación del estudio, hubo pocos ancianos en los meta-análisis recopilados y no se ha establecido que los requerimientos proteicos deban ser más bajos en mujeres, por lo que parece razonable mantener las recomendaciones neutrales en cuanto a género para las personas mayores. Sería interesante que estudios futuros se centraran tanto en evaluar si estos hallazgos son dependientes o no del sexo y si los resultados hallados a corto plazo se replican en estudios con un uso de suplementos proteicos a largo plazo.



AUTOEVALUACIÓN

1 De acuerdo con el artículo "Uso racional de suplementos proteicos en ancianos", cuál le parece FALSA:

- a** El envejecimiento fisiológico se asocia con una reducción del apetito.
- b** Los requerimientos diarios de proteínas en los ancianos se han establecido en $\geq 1,2$ g/kg/día.
- c** Una ingesta dietética de proteínas subóptima en las personas mayores, se ha relacionado con una mayor morbimortalidad.
- d** Los requerimientos diarios de proteínas en los ancianos son menores que en adultos jóvenes.

2 De acuerdo con el artículo, cuál le parece VERDADERA:

- a** No hay evidencia de que los suplementos proteicos a altas dosis produzcan hipotensión postprandial en ancianos.
- b** Se han demostrado efectos supresores del apetito con una baja ingesta posterior de alimentos al tomar suplementos proteicos de 30 g y 70 g en ancianos.
- c** Ingestas altas de proteínas pueden aumentar la filtración renal y acelerar la progresión de la enfermedad renal establecida en personas con diabetes mellitus, hipertensión arterial y obesidad.
- d** Las bebidas combinadas de proteína y glucosa producen un aumento de glucosa en sangre mayor que si se administra la misma cantidad de glucosa sin la proteína.

REFERENCIAS

Vol 2009 N2. 2009. Milne, A.C.; Potter, J.; Avenell, A. Protein and energy supplementation in elderly people at risk from malnutrition. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Doi: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003288.pub3>

Vol 102 N11; págs. 1621-1630. 2002. Trumbo, P.; Schlicker, S.; Yates, A.A.; Poos, M. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics.

Doi: [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90346-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90346-9)

Vol 7 N7; págs. 1103-1111. 2012. Friedman, A.N.; Ogden, L.G.; Foster, G.D.; Klein, S.; Stein, R.; Miller, B.; Hill, J.O.; Brill, C.; Bailer, B.; Rosenbaum, D.R.; et al. Comparative effects of low-carbohydrate high-protein versus low-fat diets on the kidney. Clinical Journal of The American Society of Nephrology.

Vol 15 N6; págs. 394-409. 2014. Trahair, L.G.; Horowitz, M.; Jones, K.L. Postprandial hypotension: A systematic review. Journal of the American Medical Directors Association.

Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.01.011>

Vol 106 N1; págs. 113-124. 2017. Farsijani, S.; Payette, H.; Morais, J.A.; Shatenstein, B.; Gaudreau, P.; Chevalier, S. Even mealtime distribution of protein intake is associated with greater muscle strength, but not with 3-y physical function decline, in free-living older adults: The Quebec longitudinal study on Nutrition as a Determinant of Successful Aging (NuAge study). The American Journal of Clinical Nutrition.

Doi: <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.146555>

JOURNAL
