1 Νοεμβρίου 2014

Η σημασία των πρωτεινών στη διατροφή των ηλικιωμένων

/ Γενικά

Η τρίτη ηλικία είναι μια περίοδος που συνοδεύεται από σημαντικές φυσιολογικές αλλαγές. Άλλωστε, όπως αναφέρει και το γνωστό ρητό «ου γαρ έρχεται μόνον»... Οι μεταβολές αυτές επηρεάζουν τόσο την ικανότητα πρόσληψης τροφής, όσο και τις ανάγκες των ηλικιωμένων ατόμων σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Η εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης πρωτεΐνης αποτελεί ένα σημαντικό στόχο στη διατροφή των ηλικιωμένων, καθώς συνδέεται άμεσα με τη διατήρηση της υγείας και της λειτουργικότητας του ατόμου και την πρόληψη ασθενειών. Η σταδιακή απώλεια μυϊκής μάζας στην τρίτη ηλικία σε συνδυασμό με τα χαμηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και τη μείωση της προσλαβανόμενης πρωτεΐνης από τη διατροφή, λόγω προβλημάτων μάσησης, αλλοίωσης της γεύσης, αγοράς τροφίμων χαμηλού κόστους ή ορισμένων ασθενειών, μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση της λεγόμενης «σαρκοπενίας».

Ο όρος σαρκοπενία αναφέρεται στην προοδευτική απώλεια μυϊκής μάζας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση αδυναμίας και μειωμένη κινητικότητα, συνδέεται με αύξηση του κινδύνου εμφάνισης κινητικών προβλημάτων, οστεοπόρωσης και καταγμάτων, παράταση του χρόνου παραμονής στο νοσοκομείο σε περίπτωση

νοσηλείας, ενώ υπάρχουν ενδείξεις ότι σχετίζεται και με τον κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικών διαταραχών όπως η ινσουλινοαντίσταση και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας και την πρόληψη της σαρκοπενίας, η ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης σε ηλικιωμένα άτομα θα πρέπει να ανέρχεται σε 1,0-1,5 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους. Μάλιστα έχει φανεί ότι η πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας σε κάθε γεύμα είναι βοηθητική.

Συνεπώς, σε ηλικιωμένα άτομα προτείνεται η καθημερινή κατανάλωση πηγών πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, όπως κρέας, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, αυγά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα. Ειδικότερα, θα πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην κατανάλωση λευκού κρέατος (πουλερικά) έναντι του κόκκινου, ενώ συστήνεται η επιλογή γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά (1,5%-2%).

Παράλληλα θα πρέπει να ενθαρρύνεται η κατανάλωση οσπρίων, καθώς αποτελούν πολύ καλές πηγές πρωτεΐνης φυτικής προέλευσης. Τέλος, ο συνδυασμός διαφορετικών πηγών φυτικών πρωτεϊνών, όπως για παράδειγμα όσπρια με δημητριακά, μπορεί να αποτελέσει μια καλή εναλλακτική του κρέατος, καθώς παρέχει συνδυασμό αμινοξέων, ανάλογης βιολογικής αξίας με την πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης.

Πηγή: neadiatrofis.gr