ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Υγεία και διατροφή στην τρίτη ηλικία: βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής μέσω των σωστών επιλογών

Ιωάννης Φυτοκλής

Νοσηλευτής ΤΕ, ΓΝ Πειραιά «Τζάνειο»

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η τρίτη ηλικία, που προσδιορίζεται συνήθως ως η περίοδος μετά το 65ο έτος της ζωής, χαρακτηρίζεται από σημαντικές φυσιολογικές, ψυχικές και κοινωνικές μεταβολές. Καθώς αυξάνεται το προσδόκιμο επιβίωσης, αναδεικνύεται η ανάγκη για διατήρηση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων μέσω στρατηγικών που προάγουν την υγεία και μειώνουν τη νοσηρότητα. Στο πλαίσιο αυτό, η διατροφή κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο ως ένας τροποποιήσιμος παράγοντας κινδύνου, ικανός να επηρεάσει τη συνολική ευημερία και τη λειτουργική αυτονομία του ατόμου. Η γήρανση συνοδεύεται συχνά από αλλαγές στο μεταβολισμό, στη σύνθεση του σώματος και στις διατροφικές συνήθειες, ενώ δεν είναι σπάνιο να παρατηρείται απώλεια όρεξης ή δυσκολία στην πρόσληψη βασικών θρεπτικών συστατικών. Η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου και κατάλληλα προσαρμοσμένου διατροφικού προτύπου αποτελεί βασικό μέσο πρόληψης πολλών χρόνιων νοσημάτων, όπως η καρδιοπάθεια, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση και η οστεοπόρωση, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στη διατήρηση της γνωστικής και σωματικής λειτουργικότητας.

Η παρούσα μελέτη στηρίχθηκε στην ανασκόπηση έξι πρόσφατων επιστημονικών άρθρων που δημοσιεύθηκαν την περίοδο 2019–2023 στη βάση δεδομένων PubMed και τα οποία εστιάζουν στις διατροφικές ανάγκες των ηλικιωμένων και τη συμβολή της διατροφής στην υγεία τους. Τα δεδομένα αυτά επιβεβαιώνουν ότι η επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών και θερμίδων είναι ζωτικής σημασίας, ιδιαίτερα για την πρόληψη της σαρκοπενίας και της ακούσιας απώλειας βάρους. Επίσης, η αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών, βιταμινών (ιδίως των συμπλεγμάτων B, D και C) και μετάλλων, όπως το ασβέστιο και το μαγνήσιο, σχετίζεται με βελτιωμένους δείκτες υγείας. Συνιστάται η συστηματική κατανάλωση 4 έως 5 ισορροπημένων γευμάτων ημερησίως, η ενυδάτωση με επαρκή ποσότητα υγρών και, όπου κρίνεται απαραίτητο, η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής. Αντιθέτως, η κατανάλωση τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά, απλά σάκχαρα και αλάτι θα πρέπει να περιορίζεται, καθώς έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικών και καρδιαγγειακών διαταραχών.

Συνοψίζοντας, η διατροφή αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα προαγωγής της υγείας στην τρίτη ηλικία και συμβάλλει καθοριστικά στη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει την αυτονομία και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Η εφαρμογή εξατομικευμένων διατροφικών παρεμβάσεων μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό μέσο στήριξης της ενεργούς και υγιούς γήρανσης, ενισχύοντας την κοινωνική ενσωμάτωση και την αίσθηση ευημερίας των ατόμων αυτής της ηλικιακής ομάδας.

Λέξεις ευρετηρίου: διατροφή, υγεία, τρίτη ηλικία, ηλικιωμένοι, υγιεινός τρόπος ζωής

Ι. Φυτοκλής. Υγεία και διατροφή στην τρίτη ηλικία: βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής μέσω των σωστών επιλογών. Επιστημονικά Χρονικά 2025; 30(1): 81-87

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στη σύγχρονη κοινωνία, και ιδιαίτερα στον δυτικό κόσμο, η τρίτη ηλικία αναφέρεται σε άτομα άνω των 65 ετών. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της ζωής, οι ηλικιωμένοι καλούνται να αντιμετωπίσουν και να προσαρμοστούν στις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές που προκύπτουν. Όσοι δεν αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υγείας και διατηρούν την αυτονομία τους, συνήθως προσαρμόζονται ευκολότερα στη φυσιολογική γήρανση. Παρόλα αυτά, με την πάροδο του χρόνου, οι ηλικιωμένοι γίνονται πιο ευάλωτοι σε διάφορα προβλήματα υγείας, τα οποία ενδέχεται να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής τους και την μακροζωία τους [1].

Οι ασθένειες στην τρίτη ηλικία δεν περιορίζονται μόνο σε σωματικές επιπτώσεις, αλλά συχνά συνοδεύονται από ψυχολογικές επιπτώσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητα των ηλικιωμένων. Πολλοί ηλικιωμένοι βιώνουν έντονο άγχος και φόβο για την υγεία τους και τον θάνατο, με αποτέλεσμα να αισθάνονται ευάλωτοι και να αναζητούν ψυχολογική υποστήριξη από το οικογενειακό τους περιβάλλον. Επιπλέον, πολλές φορές βιώνουν συναισθήματα απομόνωσης, ειδικά όταν δεν έχουν κάποιον να τους φροντίσει, με συνέπεια να αισθάνονται ανασφάλεια και αβοηθησία [1].

Όπως αναφέρθηκε, η τρίτη ηλικία συνοδεύεται από ποικίλα προβλήματα υγείας τα οποία πρέπει να διαχειριστούν οι ηλικιωμένοι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά. Η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής, που περιλαμβάνει σωστή διατροφή και άσκηση, αποτελεί κλειδί για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων. Η διατροφή στην τρίτη ηλικία πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτική και ισχυρή προληπτική παράμετρος για την αποφυγή εμφάνισης διαφόρων νοσημάτων. Ωστόσο, μια ανθυγιεινή διατροφή μπορεί να λειτουργήσει ως σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση διαταραχών, όπως δυσλιπιδαιμία, σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, παχυσαρκία και μεταβολικά νοσήματα, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Η ηλικία και η υπέρταση θεωρούνται σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων, καθιστώντας τη διατροφή έναν τροποποιήσιμο παράγοντα κινδύνου, σε αντίθεση με την ηλικία. Παράλληλα, η διατροφή έχει συνδεθεί με την εμφάνιση καρκίνου, γαστρεντερολογικών και νευροεκφυλιστικών παθήσεων, αναιμίας και οστεοπόρωσης [2,3].

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να διατηρούν ένα υγιές σωματικό βάρος μέσω της υιοθέτησης ενός κατάλληλου διατροφικού πλάνου. Ο υποσιτισμός αποτελεί συχνό φαινόμενο στην τρίτη ηλικία και μπορεί να αντιμετωπιστεί μέσω της κατάλληλης διατροφής. Οι ηλικιωμένοι που αντιμετωπίζουν υποσιτισμό θα πρέπει να καταναλώνουν γεύματα υψηλής θερμιδικής αξίας και περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες,

προκειμένου να αποφεύγονται τα προβλήματα υποσιτισμού. Επιπλέον, η διατροφή τους πρέπει να περιλαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες, με έμφαση σε προϊόντα ολικής άλεσης και φυτικές ίνες, καθώς και σε καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Παράλληλα, οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να περιορίζουν την κατανάλωση λιπαρών και γλυκών τροφών, μειώνοντας ταυτόχρονα την πρόσληψη άλατος για να ελέγχουν τα επίπεδα σακχάρου, χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων και αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, η κατανάλωση επαρκών ποσοτήτων νερού και η ενσωμάτωση άσκησης στην καθημερινότητά τους αποτελούν σημαντικές συνήθειες για την προαγωγή της υγείας και τη μείωση της νοσηρότητας [4,5].

Η παρούσα ανασκόπηση είναι σημαντική καθώς παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για την αναγκαιότητα της σωστής διατροφής στην τρίτη ηλικία, προκειμένου να αποφευχθούν φαινόμενα υποσιτισμού και άλλες νοσηρές καταστάσεις. Η διατροφή είναι όχι μόνο ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση διαφόρων παθολογικών καταστάσεων, αλλά και μία θεραπευτική παράμετρος στο πλαίσιο της αλλαγής του τρόπου ζωής.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση των διατροφικών αναγκών στην τρίτη ηλικία, με στόχο τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων. Μέσω της ανασκόπησης της διεθνούς βιβλιογραφίας, η εργασία επιδιώκει να προσφέρει χρήσιμες κατευθυντήριες γραμμές για τη διατροφή των ηλικιωμένων, με σκοπό την προαγωγή της υγείας τους και τη μείωση της νοσηρότητας και θνησιμότητας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε μέσω ανασκόπησης της διεθνούς βιβλιογραφίας, με στόχο την ανεύρεση επιστημονικών μελετών που να εξετάζουν την επίδραση της διατροφής στην υγεία και την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Η ανασκόπηση περιλάμβανε την αναζήτηση στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων PubMed, χρησιμοποιώντας τις λέξεις-κλειδιά: "διατροφή", "ηλικιωμένοι", "τρίτη ηλικία", "υγεία", "υγιεινός τρόπος ζωής". Για να διασφαλιστεί η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων και να αναφερθούμε σε πιο πρόσφατη βιβλιογραφία, η αναζήτηση περιορίστηκε σε άρθρα που δημοσιεύτηκαν την περίοδο 2019-2023.

Κατά τη διάρκεια της αναζήτησης, επιλέχθηκαν πρωτογενείς μελέτες και ανασκοπήσεις που διεξήχθησαν σε ηλικιωμένα άτομα και εστιάζουν στη διατροφική τους κατάσταση και τις επιπτώσεις της διατροφής στην υγεία τους. Ο σκοπός ήταν να αξιολογηθεί η σημασία της διατροφής στην τρίτη ηλικία για την ενίσχυση της υγείας και την προαγωγή της ποιότητας ζωής. Στην παρούσα ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν συνολικά έξι επιστημονικά άρθρα, τα οποία αναλύθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν για την επίτευξη του σκοπού της εργασίας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η ολοκλήρωση της παρούσας ανασκόπησης στη διεθνή βιβλιογραφία ανέδειξε τη σημαντικότητα της διατροφής στην προαγωγή της υγείας στην τρίτη ηλικία, όπως τεκμηριώνεται από ποικίλες επιστημονικές μελέτες.

Στην ανασκόπηση των Marangoni et al [6] διαπιστώθηκε ότι μία σωστή διατροφή για τους ηλικιωμένους θα πρέπει να περιλαμβάνει 4-5 γεύματα την ημέρα, με σκοπό την επαρκή πρόσληψη ενέργειας. Η συνιστώμενη πρακτική περιλαμβάνει την κατανάλωση 1-2 σνακ ανάμεσα στα κύρια γεύματα, προκειμένου να αποφευχθούν πεπτικές διαταραχές και να επιτευχθεί η βέλτιστη θρεπτική κάλυψη. Τα σνακ, όπως τα φρούτα, συμβάλλουν στην κάλυψη των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά. Η ανασκόπηση αυτή υπογραμμίζει τα ευεργετικά αποτελέσματα της σωστής κατανάλωσης σνακ σε όλη τη διάρκεια της ζωής [6].

Σε μία μελέτη των Dent et al. [7], επισημαίνεται η ανάγκη υιοθέτησης υγιεινής διατροφής στους ηλικιωμένους, οι οποίοι είναι συχνά ευάλωτοι στον υποσιτισμό λόγω φυσιολογικών φθορών της ηλικίας, μειωμένης πρόσβασης σε θρεπτικά τρόφιμα και ταυτόχρονων ασθενειών. Οι κλινικές κατευθυντήριες οδηγίες προτείνουν τακτικό έλεγχο για υποσιτισμό και εξατομικευμένη διατροφική υποστήριξη. Η διατροφική υποστήριξη περιλαμβάνει την παροχή συμβουλών, συμπληρωμάτων διατροφής και εμπλουτισμένων τροφών, ενώ για τις περιπτώσεις όπου η σίτιση από το στόμα είναι αδύνατη, προτείνονται εναλλακτικές μορφές διατροφής όπως η εντερική ή η παρεντερική διατροφή [7].

Οι ερευνητές Mastronuzzi et al. [8] τονίζουν ότι η διατροφή είναι καθοριστικός παράγοντας για την προαγωγή της υγείας στους ηλικιωμένους, καθώς η γήρανση σχετίζεται με τη φυσιολογική εκφύλιση του οργανισμού. Σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για τον υποσιτισμό περιλαμβάνουν τις οικονομικές δυσκολίες, τη μοναξιά και την ιδρυματοποίηση των ηλικιωμένων. Η βελτίωση της διατροφής είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση του υποσιτισμού και των παθολογικών καταστάσεων που απειλούν τους ηλικιωμένους, ιδιαίτερα τις πιο ευπαθείς ομάδες [8].

Η μελέτη των Volpe et al. [9] εξετάζει την επίδραση της διατροφής στην πρόληψη καρδιοαγγειακών νοσημάτων και υποσιτισμού. Τα καρδιοαγγειακά νοσήματα είναι η κύρια αιτία θνησιμότητας στην τρίτη ηλικία, αλλά η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής, όπως η μεσογειακή διατροφή, μπορεί να μειώσει τους τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου. Η μελέτη EWHETA (Eat Well for a Healthy Third Age) προτείνει ένα ισορροπημένο διατροφικό πλάνο που περιλαμβάνει επαρκή πρόσληψη θερμίδων, φυτικών ινών, πρωτεϊνών και θρεπτικών συστατικών. Τα φυτικά προϊόντα φαίνεται να είναι ιδιαίτερα αποδεκτά από τους ηλικιωμένους, βελτιώνοντας τη διατροφή τους και συμβάλλοντας στην πρόληψη του υποσιτισμού [9].

Η κλινική μελέτη των Wang et al. [10] διερευνά την αποτελεσματικότητα των διαδικτυακών συμβουλών σχετικά με τη διατροφή και την άσκηση για την

καταπολέμηση του υποσιτισμού στους ηλικιωμένους. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε ομάδες που έλαβαν διαφορετικές παρεμβάσεις, και η ομάδα που έλαβε συνδυασμένη διατροφή και άσκηση παρουσίασε τη μεγαλύτερη αύξηση στην πρόσληψη πρωτεΐνης και στη μυϊκή μάζα. Οι διαδικτυακές συμβουλές αποδείχθηκαν αποτελεσματικές στην προώθηση υγιεινών διατροφικών πρακτικών [10].

Τέλος, στην τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή των Caballero-García et al. [11], αξιολογήθηκε η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής στην πρόληψη της σαρκοπενίας στους ηλικιωμένους. Η χορήγηση κιτρουλίνης, σε συνδυασμό με φυσική δραστηριότητα, οδήγησε σε βελτίωση της βάδισης των συμμετεχόντων, αποδεικνύοντας τη θετική επίδραση των συμπληρωμάτων διατροφής στη διαχείριση της γήρανσης και στη βελτίωση της κινητικότητας [11].

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η σημασία της διατροφής στην προαγωγή της υγείας των ατόμων της τρίτης ηλικίας αναδεικνύεται μέσω των αποτελεσμάτων των σύγχρονων επιστημονικών μελετών και ανασκοπήσεων. Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής θεωρείται καίρια για τη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας στους ηλικιωμένους, καθώς συμβάλλει στην πρόληψη ποικίλων παθήσεων, όπως ο υποσιτισμός και τα καρδιοαγγειακά νοσήματα [4, 5].

Τα αποτελέσματα των ερευνών συμφωνούν με τα συμπεράσματα άλλων μελετών που αναδεικνύουν την αξία της διατροφής ως θεραπευτική προσέγγιση και μέτρο πρόληψης. Στη μελέτη των Kaur et al. [12], επισημαίνεται ότι η γήρανση χαρακτηρίζεται από πολυάριθμες αλλαγές στο σώμα, οι οποίες επηρεάζουν τη σωματική και ψυχολογική υγεία των ηλικιωμένων. Η φυσιολογική μείωση της πρόσληψης τροφής σε μεγαλύτερες ηλικίες προκαλεί διατροφικές ελλείψεις, οι οποίες μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη χρόνιων ασθενειών και να επιδεινώσουν τις καταστάσεις υγείας που σχετίζονται με την ηλικία. Συνεπώς, η υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής είναι απαραίτητη για την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και τη διατήρηση της υγείας [12].

Η σημασία της διατροφής για την πρόληψη και την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων είναι αναμφισβήτητη. Η ενίσχυση των ερευνών γύρω από τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, όπως η κιτρουλίνη που αναφέρθηκε στη μελέτη των Caballero-García et al. [11] θα μπορούσε να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση της επίδρασής τους στην ενίσχυση του μυϊκού συστήματος, των επιπέδων βιταμίνης D και της κορτιζόλης στους ηλικιωμένους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η έρευνα επιβεβαιώνει τη σημασία της ένταξης ενός υγιεινού διατροφικού πλάνου στην καθημερινότητα των ηλικιωμένων για την προαγωγή της υγείας τους και τη μείωση της νοσηρότητας. Ιδιαίτερη σημασία έχει η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής, η οποία παρέχει επαρκή πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών, προκειμένου να αποφευχθεί ο

υποσιτισμός. Η κατανάλωση 4-5 γευμάτων καθημερινά και η ενσωμάτωση τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, φρούτα και λαχανικά συνιστώνται για την προώθηση της υγείας και της μακροζωίας.

Η διατροφή δεν αποτελεί μόνο μέτρο πρόληψης, αλλά και θεραπευτικό εργαλείο για την αποφυγή ασθενειών στους ηλικιωμένους. Σε συνδυασμό με τη διατροφή, η άσκηση είναι σημαντική για τη διατήρηση της κινητικότητας και τη βελτίωση της υγείας. Η συνεργασία των επαγγελματιών υγείας στην αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών των ηλικιωμένων και η εφαρμογή εξατομικευμένων διατροφικών πλάνων είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της υγείας και της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Esgin Günder E. Third age perspectives on lifelong learning: third age university. Science Direct, Procedia - Social and Behavioral Sciences 2013; 116: 1165 – 1169..
2. Prell T, Perner C. Disease Specific Aspects of Malnutrition in Neurogeriatric Patients. Front Aging Neurosci. 2018 Mar 23;10:80.
3. Tamura Y, Omura T, Toyoshima K, Araki A. Nutrition Management in Older Adults with Diabetes: A Review on the Importance of Shifting Prevention Strategies from Metabolic Syndrome to Frailty. Nutrients. 2020 Nov 1;12(11):3367.
4. Panebianco M, Marchese-Ragona R, Masiero S, Restivo DA. Dysphagia in neurological diseases: a literature review. Neurol Sci. 2020 Nov;41(11):3067-3073.
5. Michalczyk MM, Zajac-Gawlak I, Zając A, Pelclová J, Roczniok R, Langfort J. Influence of Nutritional Education on the Diet and Nutritional Behaviors of Elderly Women at the University of the Third Age. Int J Environ Res Public Health. 2020 Jan 21;17(3):696.
6. Marangoni F, Martini D, Scaglioni S, et al. Snacking in nutrition and health. Int J Food Sci Nutr. 2019 Dec;70(8):909-923.
7. Dent E, Wright ORL, Woo J, Hoogendijk EO. Malnutrition in older adults. Lancet. 2023 Mar 18;401(10380):951-966.
8. Mastronuzzi T, Grattagliano I. Nutrition as a Health Determinant in Elderly Patients. Curr Med Chem. 2019;26(19):3652-3661.
9. Volpe R, Predieri S, Cianciabella M, et al. EWHETA (Eat Well for a HEalthy Third Age) Project: novel foods to improve the nutrition in the elderly people. Aging Clin Exp Res. 2021 May;33(5):1353-1358.

10. Wang Z, Xu X, Gao S, Wu C, Song Q, Shi Z, Su J, Zang J. Effects of Internet-Based Nutrition and Exercise Interventions on the Prevention and Treatment of Sarcopenia in the Elderly. Nutrients. 2022 Jun 14;14(12):2458.

11. Caballero-García A, Pascual-Fernández J, Noriega-González DC, et al. L-Citrulline Supplementation and Exercise in the Management of Sarcopenia. Nutrients. 2021 Sep 8;13(9):3133.

12. Kaur D, Rasane P, Singh J, et al. Nutritional Interventions for Elderly and Considerations for the Development of Geriatric Foods. Curr Aging Sci. 2019;12(1):15-27

Συγγραφέας αλληλογραφίας: **Ιωάννης Φυτοκλής,** E-mail: ioanfit21@gmail.com