

Existe una tendencia al aumento de peso conforme avanza la edad debido a varios factores. En primer lugar es importante entender que mantener o variar el peso corporal depende del balance entre la energía que ingresamos con los alimentos y bebidas, y la energía que gastamos en mantener las funciones vitales básicas (gasto energético basal), en realizar la digestión de los alimentos y con la actividad física que hacemos. Si el balance es positivo, ganaremos peso; si es equilibrado, mantendremos el peso; y si es negativo, perderemos peso.

Con la edad disminuye el gasto energético en reposo (energía que gastamos en mantener las funciones vitales y en realizar la digestión de los alimentos), en relación con cambios en la composición corporal, a lo que se suma una disminución del gasto energético dependiente de la actividad física que suele ocurrir con el paso del tiempo. Por lo tanto, al disminuir el gasto energético en reposo se ganará peso, sobre todo si mantenemos la misma ingesta de energía (ingesta de calorías) y la misma o menor actividad física.

Cómo evoluciona el gasto energético en reposo

El gasto energético por realizar las funciones básicas del organismo depende de diversos factores, entre los que está la edad. Una vez que cesa el crecimiento, el gasto energético en reposo disminuye aproximadamente un 5% por cada década y, a partir de los 50 años, aproximadamente un 10% por cada década. Por lo tanto, cuando se es más joven, es más fácil perder peso porque nuestro gasto energético en reposo es mayor.

A partir de la madurez el consumo de energía basal (gasto energético en reposo) por parte del cuerpo disminuye y, por tanto, consumiendo la misma cantidad de alimento (las mismas calorías) se tiene una mayor tendencia al almacenamiento. Este descenso del gasto de energía se relaciona con distintos factores metabólicos y hormonales que son variables en función del sexo.

Las hormonas sexuales incrementan el gasto energético en reposo y, en concreto, más los andrógenos que los estrógenos. Por ello, un varón de una determinada edad, altura y peso tiene en torno a un 10% más de gasto energético en reposo que una mujer de la misma edad, altura y peso. Cuando se produce un déficit de hormonas sexuales, como en la menopausia, pero también en varones por la edad o tras algunos tratamientos (por ejemplo, para el cáncer de próstata), disminuye el gasto energético en reposo y es más probable que el balance energético sea positivo y se gane peso si no se modifican los hábitos de alimentación y de actividad física.

Por otro lado, al aumentar la edad, el deterioro que se produce a nivel músculo-esquelético y el aumento de los hábitos sedentarios pueden dar lugar a una disminución paulatina de la actividad física, lo que produce un menor gasto de energía. No olvidemos también que, a veces, el paso de los años produce alteraciones o enfermedades que limitan la realización de ejercicio físico.

La masa muscular se sustituye por grasa corporal

En la mayoría de los casos, la ganancia de peso supone un aumento de la grasa corporal. Además, conforme avanza la edad, la tendencia es a que el porcentaje de masa muscular vaya deteriorándose siendo sustituido por masa grasa. Esto puede provocar un cambio en la apariencia física al acumularse la masa grasa en determinadas zonas (abdomen, cadera, etc.), aunque también podemos no observar ningún cambio en la apariencia física y detectar acúmulo de grasa y/o agua en zonas donde la masa muscular debería ser predominante. Ese cambio de la distribución de la masa grasa o mayor porcentaje de masa grasa respecto al peso total en condiciones de normalidad además es diferente entre ambos sexos, siendo mayor en las mujeres que en los hombres.

Recomendaciones y claves para evitar ganar peso con la edad

Ante todo, hay que intentar evitar ganancias de peso significativas conforme nos vamos haciendo mayores porque dispondremos de menos herramientas (la actividad física a poder realizar, los niveles de hormonas, etc.) para poder contrarrestar los cambios que se producen a nivel del metabolismo basal. Es fundamental la **prevención** mediante el mantenimiento de una **dieta saludable** y de una **actividad física adecuada** desde edades tempranas. Cabe destacar que las poblaciones cuyos individuos presentan pesos normales (ajustado por la talla, lo que denominamos índice de masa corporal normal: peso en kg dividido por la talla en metros al cuadrado) son más longevas.

Así, lo más importante es llevar un **estilo de vida saludable**, tengamos sobrepeso-obesidad o no. Es decir, no hay que esperar a tener un exceso de peso o un problema evidente de salud para hacer **cambios** en nuestros hábitos alimentarios y estilo de vida.

Además, no hay que plantearse “mañana será otro día” porque, aunque **nunca es tarde para empezar**, cuanto más tiempo pase nos va a costar más. Realmente es más complicado perder peso cuanto mayor eres. Como en los mayores disminuye el gasto energético en reposo, deberemos reducir más que en los jóvenes la ingesta calórica en nuestra alimentación e incrementar en la medida de lo que se pueda la actividad física para lograr un balance energético negativo.

No obstante, no hay que olvidar que la realización de una restricción calórica sin un control médico adecuado puede ser perjudicial para la salud, y más a mayor edad.

En relación con la alimentación a seguir, lo aconsejable es tomar como referencia las recomendaciones de la **dieta mediterránea**. Una dieta que incluya principalmente alimentos de origen vegetal, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y harinas integrales de cereales. Lácteos desnatados, mejor pescado que carne (y dentro de las carnes, mejor las que tienen menos grasa) y aceite de oliva como principal fuente de grasa. Todo ello con unos hábitos también saludables, como un **reparto de la ingesta** en cuatro o cinco comidas al día y hacer **ejercicio físico** de manera regular.

Es cierto que las personas mayores tienen más limitaciones para realizar actividades físicas intensas y, en algunos casos, incluso para caminar. Esto no quiere decir que no se pueda realizar actividad física, pero esta debe adaptarse a las limitaciones que pueda presentar cada persona.