

Otyłość i niedożywienie u seniorów często idą w parze

6 czerwca 2025

Niemal 64 proc. osób między 65. a 74. rokiem życia ma nadmierną masę ciała. Co piąty senior cierpi z powodu niedożywienia. Szczególną sytuacją jest taka, w której osoba starsza jest otyła, ale jednocześnie niedożywiona jakościowo. U źródeł problemów żywieniowych leżą z jednej strony mechanizmy związane z fizjologią starzenia się oraz różne choroby towarzyszące, a z drugiej – czynniki ekonomiczne i psychologiczne, takie jak samotność czy brak wystarczających środków. Eksperci zwracają uwagę na to, że ważne jest edukowanie i aktywizowanie seniorów, ponieważ zarówno otyłość, jak i niedożywienie prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

„Otyłość i niedożywienie to dwie jednostki, które często wydają się zupełnie odrębne, niestety u osób starszych lubią się one łączyć. Bardzo często seniorzy zauważają, że z wiekiem zaczynają przybierać na wadze, ale nie wiedzą, co do tego doprowadziło. Niekoniecznie idzie to w parze z dobrze zbilansowaną dietą, w związku z tym, mimo zwiększonej masy ciała, może jednocześnie dojść do niedożywienia, czyli niedoboru składników odżywczych” – mówi agencji Newseria Baszar El-Helou, dietetyk, psychodietetyk, ekspert Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej NIZP PZH-PIB.

Z danych Eurostatu wynika, że największy odsetek osób z nadwagą w krajach unijnych występuje w grupie wiekowej 65–74 lata i wynosi 63,6 proc. (dane z 2022 roku). U starszych jest to 57,7 proc., czyli 2,8 raza więcej niż w grupie wiekowej 16–24 lata.

Jednocześnie szacuje się, że niemal co piąta osoba w podeszłym wieku cierpi z powodu niedożywienia. Ryzyko gwałtownie wzrasta

po 75. roku życia. Może być wywoływane przez rozmaite choroby, w tym nowotwory, choroby psychiczne, choroby przewodu pokarmowego czy zaburzenia endokrynologiczne, ale również przez problemy społeczne, takie jak samotność. W jednej czwartej wszystkich przypadków nie udaje się wskazać przyczyny.

„Z wiekiem następuje bardzo wiele zmian fizjologicznych, między innymi zmiana odczuwania smaku, słabsze uczucie pragnienia czy mniejszy apetyt. Dochodzi do utrudnień ruchowych, więc starszy człowiek może mieć problem z trzymaniem sztućców czy nalewaniem herbaty. Jeżeli do tego dołożymy ewentualnie trudności zdrowia psychicznego albo na przykład wykluczenie społeczne, to niestety dosyć często i dosyć szybko dochodzi do tego typu zaburzeń” – tłumaczy Baszar El-Helou.

U osób starszych obserwuje się zmniejszone zapotrzebowanie energetyczne, co jest wynikiem nie tylko fizjologicznych zmian, takich jak spadek masy mięśniowej, ale też skutkiem ograniczania aktywności fizycznej. Może to prowadzić do niekorzystnych zmian w sposobie odżywiania. Dietetyk zauważa, że osoby starsze, które mają mniej energii, aby przygotowywać posiłki, chętniej decydują się na wysokoprzetworzoną żywność.

„Takie produkty mają dużo kalorii, a mało wartości odżywczej. Prowadzi to jednocześnie do zwiększenia masy ciała i do niedożywienia jakościowego” – podkreśla ekspert.

Tymczasem z powodu braku ustandaryzowanej definicji medyczna ocena niedożywienia często ogranicza się jedynie do pomiaru wskaźnika BMI lub samej masy ciała. Sprawia to, że wiele przypadków, zwłaszcza właśnie niedożywienia jakościowego, pozostaje nierozpoznanych. Z kolei otyłość u osób starszych naukowcy określają jako problem epidemiologiczny, a jego głównej przyczyny dopatrują się w złym stylu życia (w 60 proc.).

W Polsce jednym z głównych złych nawyków żywieniowych wśród seniorów jest nadmierne spożywanie cukrów prostych i tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, przy zmniejszonej podaży produktów sojowych oraz warzyw i owoców zawierających błonnik. Starsi ludzie z uwagi na różne dolegliwości albo ograniczenia finansowe samodzielnie eliminują składniki, które uważają za szkodliwe lub zbyt drogie. Skutkiem tego jest mało urozmaicona, często jednostronna dieta, co prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

„Istnieje około 200 jednostek chorobowych, które wiążą się z chorobą otyłościową. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że co roku w wyniku powikłań otyłości umiera 2,5–2,7 mln osób na świecie. Z kolei niedożywienie może na przykład prowadzić do gorszego przebiegu rekonwalescencji po jakiejś chorobie. Jeżeli dojdzie do upadku i złamania biodra, osoba z niedożywieniem ma niestety zdecydowanie mniejsze szanse na to, że z tego wyjdzie w zdrowiu albo w ogóle” – wskazuje Baszar El-Helou.

Jedną z inicjatyw ukierunkowanych na redukcję problemów żywieniowych u seniorów jest utworzone w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025 Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Ekspertki z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB opracowały tzw. Talerz Zdrowego Żywienia, czyli model odżywiania dla osób starszych, którzy nie cierpią na choroby współistniejące wymagające indywidualnej modyfikacji diety. Zalecenia zilustrowane są łatwymi w odbiorze grafikami i opatrzone praktycznymi wskazówkami.

„Warto pomyśleć przede wszystkim o edukacji, biorącej pod uwagę specyfikę życia i problemów zdrowotnych, z którymi spotykają się osoby starsze. Istotne jest też zadbanie o odpowiednią opiekę i zachowanie kontaktów społecznych. Jeżeli ktoś nie ma rodziny, to wsparciem mogą być grupy rówieśnicze, na przykład kluby seniora czy ośrodki pomocy społecznej. Trzeba się upewnić, że taka osoba może zrobić zakupy, ugotować i odpowiednio zjeść. Dbając o jakość pożywienia, które senior

otrzymuje, regularność posiłków i dopasowanie diety do wymagań zdrowotnych, jesteśmy w stanie uniknąć zarówno nadwagi, jak i otyłości, i ewentualnie zredukować ich skutki” – proponuje dietetyk.

Źródło: Newseria.pl