

RESUMEN

Las personas de edad avanzada, mayores de 65 años, son una población vulnerable y olvidada que generalmente sigue manteniendo su funcionalidad gracias a la terapia farmacéutica a pesar del desgaste físico, psicológico y emocional que presentan. El auge en el envejecimiento poblacional es una llamada de alerta para comenzar a implementar medidas de prevención de salud y estrategias terapéuticas más naturales y menos invasivas para este sector.

Con un espectacular auge, la chía ha vuelto dispuesta a recobrar su papel protagonista en la nutrición humana al redescubrirse su inigualable portafolio nutrimental, de acuerdo a su composición química y valor nutricional, y al utilizarse como ingrediente nuevo en la elaboración de múltiples productos alimenticios para el consumo humano, así como en estudios biológicos para la evaluación de su efecto en la salud. El consumo de la semilla de chía como complemento alimenticio, especialmente tomando en cuenta su aporte de ácidos grasos esenciales y de fibra alimentaria, promete ser una favorable intervención para el mejoramiento del estado de salud del adulto mayor ya que puede ayudar a disminuir algunos parámetros sanguíneos elevados relacionados con enfermedades crónico-degenerativas y/ó algunos padecimientos comunes, como la constipación.

Los objetivos generales de este trabajo fueron: investigar los estudios más recientes y relevantes sobre las propiedades de la semilla de chía, el envejecimiento poblacional, las necesidades del adulto mayor, la importancia de la nutrición en esta etapa de la vida y las enfermedades presentes en el envejecimiento que podría beneficiarse por el consumo de chía; e implementar una prueba piloto como propuesta para investigaciones posteriores.

Se realizó una minuciosa revisión bibliográfica de los siguientes temas: semilla de chía (características botánicas, composición nutricional e impacto en la industria alimentaria y en las investigaciones científicas –bioensayos-), gerontología (situación demográfica, teorías y cambios en el organismo específicos) y nutrición y alimentación en el envejecimiento (factores que afectan la alimentación y la nutrición, necesidades nutrimentales y enfermedades relacionadas a la dieta); ésta se complementó con material obtenido de un diplomado llamado “Diplomado en Cuidado Integral del Adulto Mayor” y del “1er Congreso Nacional e Internacional de Geriatria y Gerontología”.

Además, se aplicó una prueba piloto para la corroboración de los beneficios de la semilla de chía como complemento alimenticio (10 g/día) en personas de la tercera edad. Se desarrolló la propuesta de un estudio de investigación para su futura aplicación.

El carácter de este proyecto integrador fue de revisión bibliográfica con una pequeña parte experimental (prueba piloto). La prueba piloto tuvo una duración de 30 días (1 mes), en la cual participaron como sujetos de estudio tres residentes voluntarios de “Casa Conchita” entre 67 y 77 años con problemas de constipación y con ciertos parámetros sanguíneos elevados (ácido úrico, colesterol total, c-LDL, glucosa y triglicéridos); sólo uno de ellos presentaba hipertensión arterial (bajo tratamiento farmacoterapéutico). Se obtuvieron resultados favorables al lograr disminuir los niveles sanguíneos de ácido úrico en un 100%, colesterol total, glucosa y triglicéridos en un 70%, mejorar el padecimiento de constipación y, en uno de los participantes, al lograr estabilizar la hipertensión arterial que padecía suspendiendo totalmente el tratamiento farmacoterapéutico (bajo supervisión médica) y al favorecer la pérdida de peso.

La chía tiene efectos benéficos para la salud al favorecer la disminución o prevención de los niveles sanguíneos elevados de algunos metabolitos relacionados con enfermedades crónico-degenerativas y/ó algunos síndromes geriátricos, como la constipación; esto se encontró en resultados de diferentes estudios biológicos de la literatura científica así como en la prueba piloto. Un participante de la prueba piloto mejoró su salud al continuar por su cuenta el complemento alimenticio. Para comprobar los resultados de la prueba piloto se recomienda realizar un bioensayo con ratas (Wistar mayores de 18 meses) seguido por un estudio que considere el uso de la semilla de chía en la dieta de las personas de la tercera edad, tomando en cuenta los requisitos básicos necesarios para su implementación, debido a que las personas de la tercera edad son población heterogénea muy difícil de manejar. Asimismo, un estudio de investigación donde se evalúe el efecto de interacción de la semilla de chía con los medicamentos antihipertensivos.