

# DIETES TERAPÈUTIQUES I ALIMENTS FUNCIONALS



# **Dietes terapèutiques.**

## **Dietes en les patologies més freqüents.**

### **1. OBJECTIUS DE LA CAMPANYA**

L'envelliment determina canvis fisiològics que faciliten l'aparició de certes malalties i condicionen diferències en l'alimentació respecte a altres edats. La repercussió d'aquests factors sobre l'estat nutricional, exigeix en molts casos, l'adopció de mesures dietètiques orientades a millorar la simptomatologia, frenar la progressió o evitar l'aparició d'altres malalties concomitants.

Els objectius de la campanya són els següents:

1. Educar nutricionalment per a evitar malalties relacionades amb l'alimentació
2. Donar una descripció nutricional de la dieta en cada patologia, la distribució de les preses, els aliments a evitar i altres recomanacions pròpies de la dietoteràpia.

El desenvolupament de la campanya consisteix en dues sessions impartides per un farmacèutic comunitari amb formació en el tema, posant l'accent en la importància d'aquest com educador i assessor nutricional.

### **2.PROGRAMA**

Característiques generals del pla alimentari per cada patologia

- Introducció
- Objectius
- Indicacions
- Instauració de la dieta
- Descripció nutricional
- Tècniques culinàries
- Orientacions dietètiques
- Altres recomanacions
- Guia d'aliments/ Aliments funcionals

### **SESSIÓ PRIMERA (Duració aproximada 1 hora):**

DIETA ASTRINGENT  
DIETA PER PACIENTS DIABÈTICS  
DIETA HIPOCALÒRICA

### **SESSIÓ SEGONA (Duració aproximada 1 hora)**

DIETA PER LA INSUFICIÈNCIA RENAL CRÒNICA  
DIETA DE PROTECCIÓ BILIAR  
DIETA PER A DISLIPÈMIES  
DIETA BAIXA EN SODI

### **3. METODOLOGIA**

La metodologia proposada per aconseguir els objectius de la campanya serà la realització de dues sessions explicatives utilitzant els mitjans audiovisuals elaborats amb programa power-point.

L'exposició es realitzarà utilitzant un canó de projecció.

El material necessari és el següent:

- Canó de projecció i ordinador portàtil.
- Pòsters informatius de la campanya.
- Tríptics explicatius dels temes de major interès per a lliurar als assistents a les sessions.
- Fotocòpies del qüestionari per a tots els assistents.
- Fotocòpies dels menús per patologies.

### **4. MATERIAL COMPLEMENTARI**

Dietes terapèutiques.

Protocols d'actuació en les patologies més freqüents de la població anciana.

## INTRODUCCIÓ

Les malalties relacionades amb l'alimentació de major prevalença en la tercera edat són desnutrició, obesitat, dislipèmies, hipertensió arterial i diabetis, essent aquestes dues darreres factors de risc per malalties cardiovasculars. Per altra banda, les demències o discapacitats comprometen la capacitat funcional i l'autonomia de l'ancià per poder alimentar-se. La limitació de moviment contribueix a un augment del risc de malnutrició per ingestes insuficients, o de obesitat per aport excessiu no ajustat al menor gast energètic derivat de l'edat i la inactivitat. Per altra part, la disminució de les secrecions del tracte gastrointestinal fa que les digestions siguin pesades i provoca dificultats en el metabolisme i utilitzacions de nutrients, sobretot en el cas de les grasses. El restrenyiment, com a conseqüència d'una motilitat intestinal alterada o de la immobilitat de la persona, es també relativament freqüent.

La relació entre malnutrició e immunitat a queda demostrada pel fet de que els ancians mal alimentats presenten major tendència a patir malalties, estan predisposats a un major nombre de complicacions i mostren una pitjor evolució clínica, amb el que s'incrementa el risc de mobilitat i mortalitat. Això fa la intervenció, no només per assegurar la suficiència nutricional en situacions patològiques, sinó com a prevenció de malalties relacionades amb una alimentació inadequada. Per tant, la intervenció dietètica deuria coadjuvar en el tractament de determinades malalties i afavorirem la longevitat amb una major qualitat de vida.

## DIETES TERAPÈUTIQUES

Una manera de facilitar les actuacions dietètiques es intervenir en l'organització de l'oferta nutricional. Per garantir la qualitat nutricional i gastronòmica dels menús que s'ofereixen les dietes han estat elaborades per professionals sanitaris de la nutrició.

Atenent a les malalties de major prevalença es desenvoluparan les següents dietes terapèutiques:

- Dieta astringent.
- Dieta de control de hidrats de carboni, per a diabètics.
- Dieta hipocalòrica per l'obesitat.
- Dieta per la insuficiència renal crònica.
- Dieta per la protecció biliar.
- Dieta per a dislipèmies.
- Dieta baixa en sodi.

A les diapositives es representen els protocols per a cada una d'aquestes dietes segons les indicacions referents a una dieta basal, i modificant després en funció de les malalties. Tot explicat de manera clara i senzilla per la seva fàcil comprensió.

Les pautes que es donen tant les teòriques com pràctiques que es desenvolupen pretenen servir d'orientació de la manera de planificar cada dieta.

## ALIMENTS FUNCIONALS

El concepte d'aliment en el món desenvolupat està canviant ja que en l'actualitat els aliments deuen promocionar la salut i contribuir a "estar bé" de les persones que els consumeixen i no enfocat a la supervivència, la satisfacció de la gana. Sembla exigible l'anomenada "**dieta saludable**" que sigui eficaç en la protecció front malalties cardiovasculars, diversos càncers u obesitat. Dins aquest marc es situen els aliments funcionals, desenvolupats específicament per millorar la salut i per reduir el risc de contraure algunes malalties.

Aquests aliments varen sorgir al Japó en la dècada dels vuitanta, quan les autoritats sanitàries es varen plantejar la necessitat de millorar l'alimentació dels majors per reduir el gast sanitari derivat de l'augment en l'esperança de vida. Per tant, en el disseny d'aquests aliments es va tenir en compte des de el principi la necessitat de tenir una correcta alimentació en les persones d'edat avançada.

### DEFINICIÓ I CLASSIFICACIÓ

Aliments funcionals, aliments de disseny i productes nutracèutics són expressions que es solen utilitzar per referir-se a aliments aïllats que proporcionen determinats efectes fisiològics no nutricionalment beneficiosos per la salut.

El Nutracèutic és qualsevol substància química, que es trobi en els aliments naturals o en formes noves digeribles, que tengui un efecte beneficiós per l'organisme humà, tant en la prevenció o tractament d'una o més malalties com la millora de les funcions fisiològiques. Els nutrients essencials deuen ser considerats nutracèutics quan proporcionen qualche benefici afegit al seu paper de promoure el creixement de l'organisme i afavorir el manteniment. Ex. Les propietats antioxidants de la vitamina C.

Per aliment funcional s'entén qualsevol aliment, natural o elaborat, que afavoreix les funcions fisiològiques o ajudi a la prevenció o tractament d'alguna malaltia. Les principals diferències entre els aliments tradicionals i els funcionals es constaten en la seva elaboració. Els aliments funcionals es poden elaborar a partir dels tradicionals, però a vegades requereixen modificacions dels components.

### DIETA I MALALTIES EN LES PERSONES MAJORS

Moltes malalties cròniques e infeccioses presenten alguna relació amb la dieta, i entre el 25 i el 70% es poden evitar amb una ingesta òptima de tots els components dels aliments en les proporcions adequades. Així, es pensa que són deguts a dietes errònies més del 30% dels episodis de ECV, més del 35% del càncers en general, més del 70% dels estats de restrenyiment, 50% dels casos d'obesitat i el 25% dels casos de diabetis mellitus de tipus 2 i càries dental. Per aquesta raó s'ha de promoure el desenvolupament d'una dieta saludable i aliments funcionals.

### **Probiòtics (iogurt)**

És un aliment probiòtic per contenir bacteries vives que estan actives a d'intestí i exerceixen importants efectes fisiològics. Millora la digestibilitat de la lactosa, augment de l'absorció del calci, reducció de la diarrea i estimulació de la funció immunitària..

### **Prebiòtics (fibra dietària)**

Els prebiòtics, més que proporcionar bacteries exògenes, es dirigeixen a afavorir a les bacteries ja existents en el colon. Per tant han de complir dues condicions: resistència a la digestió per hidrolases i capacitat de ser fermentades (selectivament o no) per les bacteries de la microbiota colònica. Redueix la malaltia coronària, prevenció de càncer de colon i millora del trànsit intestinal.