*South Health and Policy.* 2024; 3:143
doi: 10.56294/shp2024143

COMUNICACIÓN BREVE

# Nutrition and probiotics in the care of older adults in Latin America

## Nutrición y probióticos en el cuidado del adulto mayor en Latinoamericana

Josiany Maria Barboza[1], Karina Bustamente Galarza[1]

[1]Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Carrera de Medicina. Buenos Aires, Argentina.

**Citar como:** Barboza JM, Bustamente Galarza K. Nutrition and probiotics in the care of older adults in Latin America. South Health and Policy. 2024; 3:143. https://doi.org/10.56294/shp2024143

**Enviado:** 07-08-2023 **Revisado:** 17-10-2023 **Aceptado:** 05-04-2024 **Publicado:** 06-04-2024

**Editor:** Dr. Telmo Raúl Aveiro-Róbalo

**ABSTRACT**

Population ageing has posed a growing challenge for healthcare systems, especially in Latin America and Argentina. In this context, there has been an increase in the prevalence of chronic diseases and gastrointestinal disorders in older adults. Dietary interventions and the use of probiotics have gained relevance as strategies to improve intestinal health and quality of life in this group. Age-related physiological changes affecting gastrointestinal function were identified, and the role of a diet rich in fibre and certain probiotic strains in improving symptoms such as constipation and irritable bowel syndrome was highlighted. Health policies in Argentina began to incorporate these strategies, although challenges related to professional training and the need for more local scientific evidence persisted.

**Keywords:** Ageing; Gut Health; Probiotics; Nutrition; Public Policy.

**RESUMEN**

El envejecimiento poblacional representó un desafío creciente para los sistemas de salud, especialmente en América Latina y en Argentina. En este contexto, se observó un incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas y trastornos gastrointestinales en adultos mayores. Las intervenciones dietéticas y el uso de probióticos cobraron relevancia como estrategias para mejorar la salud intestinal y la calidad de vida de este grupo. Se identificaron cambios fisiológicos relacionados con la edad que afectaron la función gastrointestinal, y se destacó el papel de una dieta rica en fibra y de ciertas cepas probióticas en la mejora de síntomas como el estreñimiento y el síndrome del intestino irritable. Las políticas sanitarias en Argentina comenzaron a incorporar estas estrategias, aunque persistieron desafíos relacionados con la capacitación profesional y la necesidad de mayor evidencia científica local.

**Palabras clave:** Envejecimiento; Salud Intestinal; Probióticos; Nutrición; Políticas Públicas.

## ANTECEDENTES

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea desafíos significativos para los sistemas de salud.[1] En América Latina, y particularmente en Argentina, se observa un aumento en la proporción de adultos mayores, lo que requiere una atención especial a las enfermedades crónicas y los trastornos gastrointestinales que afectan a este grupo etario.[2] Entre las estrategias para mejorar la salud gastrointestinal en adultos mayores, las intervenciones dietéticas y el uso de probióticos han ganado relevancia debido a su potencial para mejorar la calidad de vida y reducir la carga sobre los sistemas de salud.[3]

Con el envejecimiento, se producen cambios fisiológicos que afectan la función gastrointestinal, incluyendo una disminución en la motilidad intestinal, alteraciones en la secreción de enzimas digestivas y cambios en la composición de la microbiota intestinal.[4] Estos factores contribuyen a una mayor prevalencia de trastornos como el estreñimiento, la dispepsia y el síndrome del intestino irritable en adultos mayores. La modificación

© 2024; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0) que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio siempre que la obra original sea correctamente citada

de la dieta y la suplementación con probióticos se han propuesto como estrategias para mitigar estos efectos y promover una microbiota intestinal saludable.[1,5]

La evidencia sugiere que el aumento en la ingesta de fibra dietética puede mejorar la motilidad intestinal y aliviar el estreñimiento en adultos mayores. Estudios han demostrado que dietas ricas en fibra soluble, como el psyllium, pueden aumentar la frecuencia de las deposiciones y mejorar la consistencia de las heces.[7,8,9] Además, una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras y granos integrales contribuye a una microbiota intestinal diversa y saludable.[1]

Los probióticos, definidos como microorganismos vivos que confieren beneficios para la salud cuando se administran en cantidades adecuadas, han mostrado eficacia en la mejora de ciertos trastornos gastrointestinales.[10] Cepas como Lactobacillus rhamnosus GG y Bifidobacterium han sido estudiadas por su capacidad para reducir la inflamación intestinal y mejorar los síntomas del síndrome del intestino irritable y la colitis ulcerosa. Sin embargo, la eficacia de los probióticos puede variar según la cepa utilizada y las características individuales del paciente.[11]

En Argentina, las políticas sanitarias han comenzado a reconocer la importancia de la nutrición y el uso de probióticos en la atención de adultos mayores. Programas como el Plan Nacional de Nutrición y el Programa de Atención Integral al Adulto Mayor incluyen componentes relacionados con la promoción de dietas saludables y la investigación sobre intervenciones nutricionales efectivas.[12] Sin embargo, aún existen desafíos en la implementación de estas políticas, incluyendo la necesidad de mayor capacitación profesional y la integración de estrategias basadas en evidencia en la atención primaria de salud.

En el contexto latinoamericano, países como México y Brasil han desarrollado guías y consensos sobre el uso de probióticos en gastroenterología, destacando la necesidad de evidencia sólida para respaldar su uso en la práctica clínica.[13,14] Estas iniciativas reflejan un reconocimiento creciente de la importancia de la nutrición y la microbiota intestinal en la salud de los adultos mayores.[15]

**Recomendaciones para la implementación de estrategias efectivas**

- Desarrollo de guías clínicas basadas en evidencia: Es fundamental elaborar guías clínicas que integren la evidencia científica sobre intervenciones dietéticas y el uso de probióticos, adaptadas al contexto local y a las necesidades de la población adulta mayor.
- Capacitación de profesionales de la salud: La formación continua de médicos, nutricionistas y otros profesionales de la salud en el manejo de trastornos gastrointestinales en adultos mayores es esencial para la implementación efectiva de estrategias nutricionales.
- Promoción de la investigación local: Fomentar estudios clínicos y epidemiológicos en la población local permitirá generar evidencia específica que respalde las intervenciones nutricionales y el uso de probióticos en adultos mayores.
- Integración en la atención primaria de salud: Incorporar estrategias nutricionales y el uso de probióticos en la atención primaria facilitará un enfoque preventivo y holístico en el manejo de la salud gastrointestinal en adultos mayores.

La intervención dietética y el uso de probióticos representan enfoques prometedores para el manejo de trastornos gastrointestinales en adultos mayores. La evidencia científica respalda su eficacia en la mejora de la salud intestinal y la calidad de vida en este grupo etario. Sin embargo, es necesario fortalecer las políticas sanitarias, la capacitación profesional y la investigación local para garantizar la implementación efectiva de estas estrategias en Argentina y América Latina. Un enfoque integral que combine la promoción de dietas saludables, la suplementación con probióticos y la atención centrada en el paciente contribuirá significativamente al bienestar de los adultos mayores en la región.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2022 [citado 2024 Jul 13]. Disponible en: http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud

2. Anand R, Song Y, Garg S, Girotra M, Sinha A, Sivaraman A, et al. Effect of aging on the composition of fecal microbiota in donors for FMT and its impact on clinical outcomes. Dig Dis Sci. 2017;62(4):1027-36. doi:10.1007/s10620-017-4449-6

3. Ford AC, Moayyedi P, Lacy BE, Lembo AJ, Saito YA, Schiller L, et al. American College of Gastroenterology monograph on the management of irritable bowel syndrome and chronic idiopathic constipation. Am J Gastroenterol. 2014;109(S1). doi:10.1038/ajg.2014.187

4. Ford AC, Talley NJ, Spiegel BM, Foxx-Orenstein AE, Schiller L, Quigley EM, et al. Effect of fibre,

antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. BMJ. 2008;337

5. Kaminski M, Skonieczna-Zydecka K, Loniewski I, Koulaouzidis A, Marlicz W. Are probiotics useful in the treatment of chronic idiopathic constipation in adults? A review of existing systematic reviews, meta-analyses, and recommendations. Prz Gastroenterol. 2020;15(2):103-18

6. Goetze O, Fruehauf H, Pohl D, Giarrè M, Rochat F, Ornstein K, et al. Effect of a prebiotic mixture on intestinal comfort and general wellbeing in health. Br J Nutr. 2008;100(5):1077-85

7. Wen Y, Li J, Long Q, Yue CC, He B, Tang XG. The efficacy and safety of probiotics for patients with constipation-predominant irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis based on seventeen randomized controlled trials. Int J Surg. 2020;79:111-9. doi:10.1016/j.ijsu.2020.04.063

8. Sánchez-Rodríguez JR, Escare-Oviedo CA, Castro-Olivares VE, Robles-Molina CR, Vergara-Martínez MI, Jara-Castillo CT. Polifarmacia en adulto mayor, impacto en su calidad de vida. Revisión de literatura. Rev Salud Pública. 2019;21(2):271-7. Disponible en: https://doi.org/10.15446/rsap.V21n2.76678

9. Aragon G, Graham DB, Borum ML, Doman DB. Probiotic therapy for irritable bowel syndrome. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2010;6(1):39-44

10. Silk DB, Davis A, Vulevic J, Tzortzis G, Gibson GR. Clinical trial: the effects of a trans-galactooligosaccharide prebiotic on faecal microbiota and symptoms in irritable bowel syndrome. Aliment Pharmacol Ther. 2009;29(5):508-18

11. Chang L. Current and emerging therapies in irritable bowel syndrome: from pathophysiology to treatment. Expert Rev Gastroenterol Hepatol. 2010;4(1):87-98

12. Quigley EM. Gut microbiota and the role of probiotics in therapy. Curr Opin Pharmacol. 2011;11(6):593-603

13. Sinn DH, Song JH, Kim HJ, Lee JH, Son HJ, Chang DK, et al. Therapeutic effect of Lactobacillus acidophilus-SDC 2012, 2013 in patients with irritable bowel syndrome. Dig Dis Sci. 2008;53(10):2714-8

14. Spiegel BM. Questioning the bacterial overgrowth hypothesis of irritable bowel syndrome: an epidemiologic and evolutionary perspective. Clin Gastroenterol Hepatol. 2011;9(6):461-9

15. Min YW, Park SU, Jang YS, Kim YH, Rhee PL, Ko SH, et al. Effect of composite yogurt enriched with acacia fiber and Bifidobacterium lactis on irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. World J Gastroenterol. 2012;18(33):4563-9.

## FINANCIACIÓN

Ninguna.

## CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

## CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Curación de datos:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Análisis formal:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Investigación:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Metodología:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Administración del proyecto:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Recursos:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Software:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Supervisión:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Validación:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Visualización:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.

*Redacción – borrador original:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.
*Redacción – revisión y edición:* Josiany Maria Barboza, Karina Bustamente Galarza.

https://doi.org/10.56294/shp2024143 ISSN: 3072-7677