

Asocian el consumo de zinc a un riesgo menor de deterioro físico y fragilidad en personas mayores

- **Un estudio de la UAM y CIBERESP en adultos mayores de 65 años relaciona el consumo de zinc con un menor riesgo de deterioro de la función física y fragilidad.**
- **La ingesta adecuada y suficiente de zinc a través de una dieta saludable podría prevenir el deterioro físico y la progresión a fragilidad, contribuyendo a un envejecimiento saludable.**

Madrid, 16 de marzo de 2022 - El consumo de zinc a través de la dieta se asocia con un menor riesgo de deterioro de la función física y síndrome de fragilidad en personas mayores, según un estudio realizado por un equipo de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y el CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP).

El zinc es un mineral traza con funciones esenciales para la salud humana. Interviene en mecanismos moleculares como mediador de estrés antioxidante y antiinflamatorio, de manera que podría ser un nutriente clave en procesos asociados al envejecimiento no saludable, como el deterioro de la función física y la fragilidad, en parte causados por un estado de inflamación de bajo grado.

Por ello, analizar el consumo de zinc en relación con el deterioro de la función física y fragilidad es el objetivo de este estudio prospectivo, donde se ha analizado información de 2.963 adultos mayores de 60 años de la cohorte española Seniors-ENRICA, iniciada en 2008-2010 y con el último seguimiento realizado en 2017. Los resultados se han publicado recientemente en la revista *Journals of Gerontology: Series A Medical Science*.

Los resultados muestran que un consumo mayor de zinc a través de la dieta habitual estaba asociado a menor riesgo de deterioro de la función física y de fragilidad incidentes después de nueve años de seguimiento. En cuanto a los posibles mecanismos implicados en esta asociación, destaca la intervención del zinc en la modulación de vías de señalización de producción de citoquinas inflamatorias por la proteína A-20 y la regulación de proteínas de unión al zinc, como el factor NRF2 o

metalotioneínas, implicadas en la activación de expresión génica de enzimas con función antioxidante que participan en la reducción de radicales libres, y que a su vez previenen respuestas inflamatorias. Estudios experimentales evidencian la reducción de marcadores inflamatorios tras la suplementación de zinc, por lo que es posible sugerir que la asociación encontrada pueda ser explicada por estos mecanismos.

Dieta y envejecimiento no saludable

El envejecimiento de la población a nivel mundial es un importante reto de salud pública. En concreto, el deterioro de la función física y la fragilidad son condiciones que manifiestan un envejecimiento no saludable que pueden llevar a la discapacidad y muerte prematura. Por ello, el foco está puesto en identificar factores específicos de la dieta que puedan estar asociados a estas condiciones para diseñar estrategias enfocadas al estilo de vida que prevengan o ralenticen el deterioro físico en personas mayores.

Verónica Vega-Cabello, Esther Lopez-Garcia y Ellen Struijk, autoras principales del trabajo indican que estos resultados sugieren que una ingesta adecuada y suficiente de zinc, que se puede lograr a través de una dieta saludable que incluya alimentos ricos en este nutriente, como carnes, cereales, leche y productos lácteos, podría contribuir a preservar la función física en personas mayores y contribuir a un envejecimiento saludable.

Artículo de referencia

Vega-Cabello V, Caballero FF, Lana A, Arias-Fernandez L, Banegas JR, Rodriguez-Artalejo F, Lopez-Garcia E, Struijk EA. Association of zinc intake with risk of impaired physical function and frailty among older adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci.* 2022 Jan 16;glac014. doi: 10.1093/gerona/glac014.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35034112/>

Sobre el CIBERESP

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado

por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Epidemiología y Salud Pública –CIBERESP– está formado por 51 grupos de investigación de excelencia, de carácter multidisciplinar y multicéntrico. Centra sus actividades en dos aspectos clave: conocer la magnitud y la distribución de los problemas de salud pública e identificar los factores determinantes de los mismos para evaluar la efectividad y la eficiencia de las intervenciones, ya sean éstas desde el ámbito de las políticas públicas o de las implementaciones prácticas de prevención y resolución.