

# V CONGRESO DE ESTUDIANTES DE LA UPV/EHU

## MI TRABAJO FIN DE GRADO SIRVE PARA TRANSFORMAR EL MUNDO

### 2022

---

#### Título del Trabajo Fin de Grado (TFG)

Nutrición y prevención del deterioro cognitivo en adultos mayores

#### Autor/a

Andrea Prieto Martinez

#### Grado

Enfermería

#### Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a los que contribuye

- 3. Salud y bienestar,
- 4. Educación de calidad

#### Resumen

**Introducción:** Una de las principales características del envejecimiento es el empeoramiento de las habilidades cognitivas. Es difícil determinar los factores de riesgo del deterioro cognitivo ya que varios están interrelacionados. La nutrición podría influir en la prevención del deterioro cognitivo, como el consumo de dieta mediterránea, aceite de oliva, especialmente el virgen extra; ácidos omega-3, DHA, flavonoides y vitamina D, ya que reducen el riesgo cardiovascular. **Objetivo:** Analizar el efecto de la nutrición sobre el deterioro cognitivo en adultos mayores. Describir pautas útiles para promocionar la salud en la población anciana. **Material y métodos:** Durante el curso escolar 2021-22 se coordinaron estudiantes de diferentes grados de titulaciones biosanitarias. Todos los alumnos realizaron el TFG de forma individual, a lo largo del cuál se realizaron reuniones con el resto de estudiantes y docentes implicados para poner en común conocimientos, incertidumbres y conclusiones. Se realizó una búsqueda bibliográfica en la base de datos Pubmed durante el mes de noviembre del 2021 para identificar ensayos clínicos aleatorizados mediante la combinación de términos [(diet OR food OR nutrition) AND "cognitive function" AND "intervention"] NOT review; y estableciendo criterios de inclusión y exclusión. **Resultados:** Se seleccionaron 14 ensayos clínicos aleatorizados. Los resultados obtenidos con la finalidad de probar la eficacia de la suplementación de omega-3 indican que es favorable para la función cognitiva, si bien en otras investigaciones realizadas no produjo beneficios adicionales. También se desarrollaron ensayos clínicos en los que se demostró la eficacia de la suplementación de ácido fólico,

vitamina D, flavonoides y consumo de la dieta MIND y mediterránea. Conclusiones: La nutrición está relacionada con la prevención del deterioro cognitivo en adultos mayores, ya que nutrientes como los ácidos grasos poliinsaturados, ácido fólico, flavonoides, la vitamina D; y las dietas MIND y mediterránea tienen papel neuroprotector. Sin embargo, se necesitan llevar a cabo más ensayos clínicos aleatorizados de alta calidad. El TFG desarrollado se incluye en el proyecto IKDi3 “Metodologías activas innovadoras aplicadas en TFG relacionados con salud y envejecimiento para la consecución de objetivos de desarrollo sostenible”. En el desarrollo de este trabajo se han incluido competencias transversales como el trabajo en equipo (mediante proyectos y aprendizaje cooperativo) y el compromiso social (mediante aprendizaje basado en la indagación/investigación, ABI). Estas competencias son importantes para obtener una visión global y multidisciplinar de las necesidades sociales, y para tener la capacidad de transformar aspectos socio-sanitarios relacionados con los ODS. En concreto con el ODS 3.- Salud y Bienestar. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades. Al desarrollar el TFG mediante aprendizaje basado en ABI, se conocen las necesidades de la población > 65 años (tema elegido en el proyecto) y facilita la comunicación y el conocimiento sobre actividades para mejorar su calidad de vida. Además, se incluye el ODS 4.-Educación de calidad. Tanto para el alumnado que se implica como para la sociedad. Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todas las personas. Esta propuesta está diseñada para desarrollar competencias transversales como trabajo autónomo e interdisciplinario, que favorece un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo. Además, este proyecto facilita ser consciente de la necesidad de mantener una formación continua y de transferir esta necesidad a la Sociedad.

## **Contribución a los ODS de la Agenda 2030**

El TFG desarrollado se incluye en el proyecto IKDi3 “Metodologías activas innovadoras aplicadas en TFG relacionados con salud y envejecimiento para la consecución de objetivos de desarrollo sostenible”. En el desarrollo de este trabajo se han incluido competencias transversales como el trabajo en equipo (mediante proyectos y aprendizaje cooperativo) y el compromiso social (mediante aprendizaje basado en la indagación/investigación, ABI). Estas competencias son importantes para obtener una visión global y multidisciplinar de las necesidades sociales, y para tener la capacidad de transformar aspectos socio-sanitarios relacionados con los ODS. En concreto con el ODS 3.- Salud y Bienestar. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades. Al desarrollar el TFG mediante aprendizaje basado en ABI, se conocen las necesidades de la población > 65 años (tema elegido en el proyecto) y facilita la comunicación y el conocimiento sobre actividades para mejorar su calidad de vida. Además, se incluye el ODS 4.-Educación de calidad. Tanto para el alumnado que se implica como para la sociedad. Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todas las personas. Esta propuesta está diseñada para desarrollar competencias transversales como trabajo autónomo e interdisciplinario, que favorece un proceso de enseñanza-aprendizaje

significativo. Además, este proyecto facilita ser consciente de la necesidad de mantener una formación continua y de transferir esta necesidad a la Sociedad.