

SIMPÓSIO: Enfoque integral del adulto mayor

Coordinadora: Carina Parisi

Suplementación en el adulto mayor

María Inés Somoza

Magíster, especialista en Nutrición Clínica, Fundación Favaloro, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

La diabetes mellitus (DM) en el adulto mayor representa un desafío clínico complejo debido a la frecuente coexistencia de fragilidad, multimorbilidad y riesgo de desnutrición. En este contexto, el uso de suplementos nutricionales es una práctica habitual: datos de estudios poblacionales como NHANES muestran que entre el 54% y el 59% de las personas con diabetes consumen al menos un suplemento nutricional de forma regular.

Sin embargo, los *Standards of Care* de la *American Diabetes Association* (ADA) 2026 señalan que no existe evidencia consistente que respalde la suplementación rutinaria con vitaminas o minerales para mejorar los resultados metabólicos en individuos sin deficiencias nutricionales documentadas. Por ello, la recomendación actual prioriza la terapia nutricional médica individualizada, basada en patrones alimentarios saludables, con énfasis en alimentos integrales de alta densidad nutricional por sobre la administración aislada de nutrientes.

En este marco, resulta fundamental la evaluación nutricional integral para identificar a los pacientes que podrían beneficiarse de estrategias de suplementación específicas. Las deficiencias más frecuentemente observadas en adultos mayores con diabetes incluyen vitamina B12, vitamina D, magnesio, hierro y calcio. Su detección es especialmente relevante por su potencial impacto sobre la función neurológica, la salud musculoesquelética, la capacidad funcional y la calidad de vida, particularmente en pacientes con fragilidad, multimorbilidad y/o polifarmacia.

La suplementación nutricional en el adulto mayor con DM debe considerarse una estrategia individualizada, dirigida a corregir deficiencias específicas y optimizar la funcionalidad, más que una intervención rutinaria para el control metabólico.

Palabras clave: suplementación; adulto mayor; diabetes.

SYMPOSIUM: A comprehensive approach to older adults

Coordinator: Carina Parisi

Supplementation in older adults

María Inés Somoza

Master's degree, specialist in Clinical Nutrition, Favaloro Foundation, Autonomous City of Buenos Aires, Argentina

Diabetes mellitus (DM) in older adults presents a complex clinical challenge due to the frequent coexistence of frailty, multimorbidity, and risk of malnutrition. In this context, the use of nutritional supplements is a common practice: data from population studies such as NHANES show that between 54% and 59% of people with diabetes regularly consume at least one nutritional supplement.

However, the American Diabetes Association (ADA) 2026 Standards of Care indicate that there is no consistent evidence to support routine vitamin or mineral supplementation to improve metabolic outcomes in individuals without documented nutritional deficiencies. Therefore, the current recommendation prioritizes individualized medical nutrition therapy, based on healthy eating patterns, with an emphasis on nutrient-dense whole foods over the isolated administration of nutrients.

Within this framework, comprehensive nutritional assessment is essential to identify patients who could benefit from specific supplementation strategies. The most frequently observed deficiencies in older adults with diabetes include vitamin B12, vitamin D, magnesium, iron, and calcium. Their detection is especially relevant due to their potential impact on neurological function, musculoskeletal health, functional capacity, and quality of life, particularly in patients with frailty, multimorbidity, and/or polypharmacy.

Nutritional supplementation in older adults with diabetes should be considered an individualized strategy aimed at correcting specific deficiencies and optimizing functionality, rather than a routine intervention for metabolic control.

Key words: supplementation; older adults; diabetes.