JORNADA "Micronutrientes y suplementos en el envejecimiento: Mitos y Verdades"

Organizada por el Grupo de Trabajo "Nutrición en el Adulto Mayor",
en el marco del Día Internacional de las Personas Mayores

Coordinadoras: Dras. Leticia Ferro y Graciela Mac Donnell
Fecha: viernes 2 de octubre de 2026
Horario: de 14:00 a 17:00 h.
Modalidad: virtual. El evento se llevará a cabo a través de la plataforma Zoom y YouTube.
.
Fundamentación:
El envejecimiento de la población plantea un desafío para el sistema sanitario y los profesionales de la salud. En el adulto mayor, los cambios fisiológicos propios de la edad tales como la alteración en la absorción intestinal, la reducción del apetito, presencia de patologías asociadas y la polifarmacia, aumentan el riesgo de déficit de micronutrientes y malnutrición.
Paralelamente, existe en la actualidad una alta difusión y consumo sin prescripción formal de suplementos nutricionales (magnesio, vitamina C, colágeno, entre otros) , muchas veces promovidos con promesas de antienvejecimiento o prevención de enfermedades, sin un soporte de evidencia o indicación clara.
En el marco del "Día Internacional de las Personas Mayores", esta jornada propone abordar desde la evidencia científica el rol de la micronutrición y la suplementación en la salud del adulto mayor. Se busca aportar a los profesionales herramientas clínicas precisas para diferenciar indicaciones fundamentadas de mitos populares, optimizando así la prescripción, la seguridad y el abordaje nutricional integral de esta población.

Inscripciones: a través de la página Web: www.sanutricion.org.ar
Aranceles:
Socios con cuota al día: sin cargo
No socios: $30.000,00

PROGRAMA

- **14:00 - 14:15 h. Apertura y bienvenida** Presentación de la Jornada y encuadre metodológico.
  Dra. Leticia Ferro Dra. Graciela Mac Donnell
- **14:15 - 14:45 h. Magnesio en el adulto mayor**. Funciones neurofisiológicas, masa muscular, función metabólica y evidencia actual de su suplementación.
  Lic. Lorena Aquilino
- **14:45 - 15:15 h. Vitamina D y envejecimiento**. Salud ósea, músculo-esquelética e inmunomodulación: dosis, esquemas y límites seguros. Dra. María Carina Frassineti
- **15:15 - 15:25 h.** Receso. Intervalo
- **15:25 - 15:55 h. Vitamina C y estrés oxidativo**. Inmunidad, síntesis de colágeno y capacidad antioxidante: ¿mito o realidad clínica?
  Lic. Inés Kawior
- **15:55 - 16:25 h. Colágeno hidrolizado** Salud articular y cutánea en la vejez: absorción, biodisponibilidad y validez de los ensayos clínicos.
  Dra. María Carina Frassineti
- **16:25 - 16: 55 h.** Conversatorio y preguntas del público. Resolución de dudas.
  Coordinan: Dra. Leticia Ferro y Dra. Graciela Mac Donnell
- **16:55 - 17:00 h.** Cierre de la jornada.