



Futuro de la comensalidad en personas mayores

The future of comensality among older people

AUTORES

- | | |
|---|--|
| (1,2,3) Claudia Troncoso-Pantoja
[ORCID: 0000-0002-8433-5750] | (1,2) Mauricio Sotomayor-Castro
[ORCID: 0000-0003-0476-6065] |
| (1) Antonio Amaya-Placencia
[ORCID: 0000-0003-4284-2700] | (4) Jacqueline Araneda-Flores
[ORCID: 0000-0002-0415-2920] |
| (1,2) Mari Alarcón-Riveros
[ORCID: 0000-0002-4194-2542] | (4) Luz Lobos-Fernández
[ORCID: 0000-0002-6713-7218] |
| (1,2) Juan Pablo Amaya-Placencia
[ORCID: 0000-0001-5939-7127] | |

FILIACIONES

- (1)** Departamento de Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad Católica de la Santísima Concepción. CONCEPCIÓN, CHILE.
- (2)** Grupo de Investigación *Colabora*. Vicerrectoría de Investigación y Postgrado. Universidad Católica de la Santísima Concepción. CONCEPCIÓN, CHILE.
- (3)** Vicerrectoría de Investigación y Postgrado. Universidad Arturo Prat. IQUIQUE, CHILE.
- (4)** Departamento de Nutrición y Salud Pública. Facultad Ciencias de la Salud y de los Alimentos. Universidad del Bío-Bío. CHILLÁN, CHILE.

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses

CONTRIBUCIONES DE AUTORÍA

- DISEÑO DEL ESTUDIO:** C Troncoso-Pantoja, JP Amaya-Placencia.
- BÚSQUEDA Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN:** C Troncoso-Pantoja, JP Amaya-Placencia.
- PRIMERA VERSIÓN DEL MANUSCRITO:** C Troncoso-Pantoja.
- REVISIÓN DE LA PRIMERA VERSIÓN DEL MANUSCRITO:** C Troncoso-Pantoja, A Amaya-Placencia, M Alarcón-Riveros, JP Amaya-Placencia, M Sotomayor-Castro, J Araneda-Flores, L Lobos-Fernández.
- APROBACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL PARA PUBLICACIÓN:** C Troncoso-Pantoja, A Amaya-Placencia, M Alarcón-Riveros, JP Amaya-Placencia, M Sotomayor-Castro, J Araneda-Flores, L Lobos-Fernández.

FINANCIACIÓN

No hubo.

CORRESPONDENCIA

Claudia Troncoso-Pantoja
ctracosop@ucsc.cl
Departamento de Salud Pública. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Avda. Alonso de Ribera, 2850. 4090541. Concepción, Chile.

CITA SUGERIDA

Troncoso-Pantoja C, Amaya-Placencia A, Alarcón-Riveros M, Amaya-Placencia JP, Sotomayor-Castro M, Araneda-Flores J, Lobos-Fernández L. Futuro de la comensalidad en personas mayores. Rev Esp Salud Pública. 2025; 99: 29 de septiembre e202509055.

RESUMEN

El comer social o comensalidad es una actividad que trasciende a la dietética y nutrición en todas las etapas de la vida, permitiendo a personas mayores fortalecer vínculos sociales, transmitir saberes alimentarios y aportar bienestar biopsicosocial. Con el fin de otorgar un punto de vista analítico de la comensalidad y su acontecer en el futuro de personas mayores, se presenta una visión general del tema desde un enfoque sociosanitario, comenzando con una conceptualización del rol e importancia de la comensalidad, reflexionando sobre la realidad del comer juntos en la actualidad y profundizando, entre otros aspectos, en la influencia que las tecnologías o la globalización conlleva al porvenir del comer en compañía. Se concluye que el futuro de la comensalidad para personas mayores está en sintonía con otras etapas del curso vital, y que esta acción, puede ser visualizada para la atención sanitaria clínica o comunitaria.

PALABRAS CLAVE // Persona mayor; Dieta; Calidad de vida; Conducta alimentaria; Medios digitales.

ABSTRACT

Social eating or communal dining is an activity that transcends dietary and nutritional concerns throughout all stages of life, enabling older adults to strengthen social bonds, transmit food-related knowledge, and contribute to overall biopsychosocial well-being. In order to provide an analytical point of view on commensality and its future for older people, an overview of the subject is presented from a socio-health approach, beginning with a conceptualisation of the role and importance of commensality, reflecting on the reality of eating together today and looking in depth, among other aspects, at the influence that technologies and globalisation will have on the future of eating together. It is concluded that the future of eating together for the elderly is in line with other stages of the life course, and that this action can be visualised for clinical or community health care.

KEYWORDS // Aged; Diet; Quality of Life; Feeding behavior; Digital media.

AGRADECIMIENTOS

A fondo concursable DIN Regular 2024 y 2025, Dirección de Investigación de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Concepción, Chile).

NOTAS

La realidad de las personas mayores en el mundo y en especial, de países que presentan un acelerado envejecimiento demográfico, permite visualizar inequidades y brechas, entre otras, las tecnológicas y las relacionadas con los sistemas de salud. Estas afectan de manera dispar a los estilos de vida en este grupo de personas, tensionando su autonomía, funcionalidad y bienestar (1,2). Esta situación se podría interpretar como un espacio en que actividades rutinarias, como la comensalidad, esto es, el comer social o juntos, sea supeditado a formas de vivir y convivir de manera individual, familiar y comunitaria, lo que, de manera inevitable, repercute en el bienestar y calidad de vida del colectivo.

Frente a esta situación, equipos sociosanitarios, geriátricos y gerontológicos necesitan adaptar sus prácticas profesionales, reconociendo una diversidad de estrategias desde una visión integral y multidimensional para ofrecer respuestas a las necesidades individuales, pero también al cumplimiento de políticas públicas orientadas hacia la Salud Pública. Como táctica, la indagación en las actividades simples y cotidianas de la vida diaria con un potencial afectivo y emocional para una persona mayor sería una praxis que aportaría al logro propuesto desde los deseos, preferencias y realidades de este grupo humano.

El acto de comer, durante la historia de vida de las personas y comunidades, responde a necesidades biológicas, psi-

cológicas, sociales y espirituales en una ritualidad que puede o no incluir a otras personas. La presencia o la falta de compañía direcciona la cantidad y calidad nutricional al momento de consumir preparaciones culinarias o alimentos, lo que afecta de manera positiva o negativa a la salud de una persona mayor (3). La comensalidad, entre otros beneficios, fomenta la convivencia, la formación de redes, las prácticas alimentarias, la adaptación de patrones alimentarios y los vínculos familiares o no consanguíneos (4).

Si bien se reconocen ganancias con el comer en compañía, no se debe dejar de reflexionar en la disparidad de realidades que presentan las personas mayores, situación que dirigen las prácticas alimentarias. La diversificación de dinámicas familiares y territoriales, así como situaciones individuales económicas, tecnológicas, de lugar de residencia o de salud, entre otras, dificultan el comer en compañía. Por lo mismo, la comensalidad como herramienta para el logro del bienestar, debe responder a diferencias que entregan las individualidades y el entorno que acompaña diariamente a las personas en esta etapa de la trayectoria vital.

Para la comensalidad, el presente y futuro de las sociedades se comprende desde el desarrollo de las tecnologías. Las últimas décadas están marcadas por su rápido aumento, desarrollo e incorporación al quehacer habitual en todas las trayectorias vitales (5), lo que ha permeado a la alimentación y al

Este artículo tiene una licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional. Usted es libre de Compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato) bajo los siguientes términos: Atribución (debe darse el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo en cualquier manera razonable, pero no de alguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso); No comercial (no podrá utilizar el material con fines comerciales); Sin derivados (si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado); Sin restricciones adicionales (no puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros hacer cualquier cosa que la licencia permita).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

comer social. Las tecnologías, más bien su utilización en la alimentación, se presentan en el comer juntos a distancia, las comidas familiares con sus integrantes utilizando dispositivos electrónicos en la mesa o las comunidades virtuales sobre comidas, entre otras maneras de uso (6).

La comensalidad digital, una temática de incipiente estudio, se visualiza como una manera de comportamiento alimentario sostenible y saludable si es adecuadamente dirigido (7). Las nuevas tendencias indican que la alimentación digital va a potenciar la interacción entre humanos y alimentos, acuñando el término *Human-Food Interaction* (HFI, por sus siglas en inglés), donde se adaptarán las preferencias alimentarias o necesidades nutritivas de una persona, o bien las preparaciones culinarias se podrán adecuar a estas individualidades (8). Desde la perspectiva HFI, es necesario considerar lo siguiente: la creciente tendencia hacia prácticas alimentarias más personalizadas e individuales dificultan la comensalidad, distanciándola del encuentro y del compartir social, lo que puede incrementar los riesgos que se asocian a las posibles afectaciones en la salud mental. Esta situación se agrava por la brecha digital gris, como se les conoce a las desigualdades tecnológicas en este grupo de personas, que acerca o aleja el uso de beneficios para la salud y de la participación social a través de este medio (9).

Otro aspecto que debe levantar alertas en el comer social transcultural y el uso de tecnologías de comunicación multimodal se presenta a través del *mukbang* o teledifusión, lo que responde a espacios virtuales en el que un anfitrión comparte su tiempo de comida con espectadores al grabarse

mientras está masticándola o deglutiéndola (10). Si bien el imaginario colectivo distancia a la persona mayor del uso de la virtualidad, esta situación en la práctica, potenciada por la pandemia de la COVID-19, debe comenzar a ser desmitificada. Esto último se sustenta en el uso de estrategias de enfrentamiento durante el confinamiento global, que permitió acercar a personas en esta etapa de la vida al uso de herramientas digitales para adquirir en línea sus alimentos (11).

Es de interés adicional considerar para el comer social la experiencia que presentan países europeos en este ámbito. Por ejemplo, la iniciativa *Nottingham Social Eating Network*, implementada en el Reino Unido y destinada a todos los grupos etarios, incluyendo personas mayores, favorece y reestructura el concepto de comensalidad, la inclusión social y la alimentación sostenible, a través de la oferta de menús de comidas a bajo costo, utilizando en sus ingredientes alimentos que provienen de excedentes (12).

Los clubes de almuerzo también se presentan como una experiencia exitosa del comer social para personas mayores en países desarrollados y en el que compartir una preparación culinaria, más que solo el recibir alimentación en este lugar, faculta que sea un espacio de convivencia entre pares (13). Un entorno social que contribuye a la comensalidad, y que es conocido a nivel global, son los *cohousing* o viviendas colaborativas, en donde se desarrollan acciones que permiten fortalecer espacios comunes que potencian de manera positiva los vínculos sociales entre sus residentes, lo que se traduce en un impacto en el bienestar y alimentación de este grupo de personas (14).

Se deben considerar otros aspectos que influyen o afectarán a la comensalidad en personas mayores como la globalización, el seguimiento de una alimentación saludable y el enfoque de salud y bienestar asociado al comer saludable. La internalización e interculturalidad ha dinamizado los patrones y culturas alimentarias en todas las trayectorias vitales, lo que permite incorporar alimentos y formas de preparaciones culinarias (15). El enfoque hacia una alimentación saludable y sostenible es importante para el bienestar y calidad de la salud de personas mayores, como, entre otras, el seguimiento del estilo de vida en base a una dieta mediterránea, que actúa como un factor protector para la salud cognitiva a través del cuidado del microbioma intestinal (16). La comensalidad y la salud mental es un área de estudio con desarrollo desde hace un tiempo, en especial, en la ideación suicida o la presentación de cuadros depresivos en adultos (17), situación que se identifica en personas mayores y que podría ser resuelto con una adecuada comensalidad y convivencia entre personas, familias y comunidades, por los beneficios que se asocian al acto de comer juntos. Desde una construcción dietética, se debe reforzar la promoción de patrones alimentarios que faculten la liberación de neuroquímicos como la oxitocina y endorfinas a través del consumo de dietas neuroprotectoras, como la dieta mediterránea, la dieta

Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH), la dieta *Mediterranean-DASH, Intervention for Neurodegenerative Delay* (MIND) o la dieta antiinflamatoria, entre otras, todas con evidencia empírica de su rol para un envejecer saludable y que actúan como protectoras para la calidad de vida, conservación cognitiva y prevención de la demencia en personas mayores (18,19).

El futuro de la comensalidad en el ámbito de la investigación dirige la necesidad de incluir diseños mixtos en los estudios, que permitan a los datos numéricos del consumo alimentario el complementarse con relatos de significados psicosociales de la alimentación (20). Para las personas mayores, incluyendo aquellos que habitan en contextos de residencias institucionalizadas, el valor del comer juntos está en sintonía con otras etapas del curso vital. La relevancia del compartir en una mesa, más allá que sólo comer con otros, puede ser visto como una opción de coconstrucción de estrategias para la atención sanitaria clínica o comunitaria que aporte al logro de un estilo de vida más saludable. Por ejemplo, ¿Con quién almuerza? Esta simple pregunta debería ser rutinaria en profesionales que acompañan en la atención de una persona mayor. La respuesta abre posibilidades de adaptación, refuerzo o modificación de conductas que repercuten en la salud integral y el bienestar en esta etapa de la vida. ②

BIBLIOGRAFÍA

1. Rogers WA, Mitzner TL. *Envisioning the Future for Older Adults: Autonomy, Health, Well-being, and Social Connectedness with Technology Support*. *Futures*. 2017; 87:133-139. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.futures.2016.07.002>
2. Da Silva JB Jr, Rowe JW, Jauregui JR. *Healthy aging in the Americas*. *Rev Panam Salud Publica*. 2021; 45: e116. DOI: <https://dx.doi.org/10.26633/RPSP2021116>
3. Marklinder I, Nydahl M. *A Proposed Theoretical Model for Sustainable and Safe Commensality among Older Adults*. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(3):1172. DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18031172>
4. Bernardi E, Visioli F. *Fostering wellbeing and healthy lifestyles through conviviality and commensality: Underappreciated benefits of the Mediterranean Diet*. *Nutr Res*. 2024; 126:46-57. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.nutres.2024.03.007>
5. Loos E, Ivan L. *Not only people are getting old, the new media are too: Technology generations and the changes in new media use*. *New Media Soc*. 2024; 26(6): 3588-3613. DOI: <https://dx.doi.org/10.1177/1461448221101783>
6. Pereira-Castro MR, Pinto AG, Caixeta TR, Monteiro RA, Bermúdez XPD, Mendonça AVM. *Digital Forms of Commensality in the 21st Century: A Scoping Review*. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(24): 16734. DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph192416734>
7. Spence C. *Digitally enhancing tasting experiences*. *Int. J. Gastron. Food Sci*. 2023; 32: 100695. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.jgfs.2023.100695>
8. Velasco C, Karunanayaka K, Nijholt A. *Editorial: Multisensory Human-Food Interaction*. *Front Psychol*. 2018; 9: 796. DOI: <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00796>
9. Kyaw MY, Aung MN, Koyanagi Y, Moolphate S, Aung TNN, Ma HKC, Lee H, Nam HK, Nam EW, Yuasa M. *Sociodigital Determinants of eHealth Literacy and Related Impact on Health Outcomes and eHealth Use in Korean Older Adults: Community-Based Cross-Sectional Survey*. *JMIR Aging*. 2024; 7: e56061. DOI: <https://dx.doi.org/10.2196/56061>
10. Choe H. *Eating together multimodally: Collaborative eating in mukbang, a Korean livestream of eating*. *Language in Society*. 2019; 48(2):171-208. DOI: <https://dx.doi.org/10.1017/S0047404518001355>
11. Pisula P, Salas J, Baez G, Loza C, Valverdi R, Granera M, Pizorno X, Franco J et al. *A qualitative study on the elderly and mental health during the COVID-19 in Buenos Aires, Argentina-Part I*. *Medwave*. 2021; 21(4): e8186. DOI: <https://dx.doi.org/10.5867/medwave.2021.04.8186>
12. Smith M, Harvey J. *Social eating initiatives and the practices of commensality*. *Appetite*. 2021; 161: 105107. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2021.105107>
13. Thomas N, Emond R. *Living alone but eating together: Exploring lunch clubs as a dining out experience*. *Appetite*. 2017; 117: 34-40
14. Puplampu V, Matthews E, Puplampu G, Gross M, Pathak S, Peters S. *The Impact of Cohousing on Older Adults' Quality of Life*. *Can J Aging*. 2020; 39(3): 406-420. DOI: <https://dx.doi.org/10.1017/S0714980819000448>
15. Aygan E, Günes-Bayir A. *Nutrition in the Effect of Globalization: A Sociological Perspective*. *Act. Sci. Nutr. Health*. 2023; 7(1): 62-70.
16. Gouela M, Vassilakou T, Chaida A, Argiriou A. *The impact of sustainable diets on cognitive function in an ageing society: A mini-review*. *Maturitas*. 2024; 184: 107952. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.107952>
17. Son YH, Oh SS, Jang SI, Park EC, Park SH. *Association between commensality with depression and suicidal ideation of Korean adults: the sixth and seventh Korean National Health and Nutrition Examination Survey, 2013, 2015, 2017*. *Nutr J*. 2020; 19(1): 131. DOI: <https://dx.doi.org/10.1186/s12937-020-00650-9>
18. Chen X, Maguire B, Brodaty H, O'Leary F. *Dietary Patterns and Cognitive Health in Older Adults: A Systematic Review*. *J Alzheimers Dis*. 2019; 67(2): 583-619. DOI: <https://dx.doi.org/10.3233/JAD-180468>
19. Bernardi E, Visioli F. *Fostering wellbeing and healthy lifestyles through conviviality and commensality: Underappreciated benefits of the Mediterranean Diet*. *Nutr Res*. 2024; 126: 46-57. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.nutres.2024.03.007>
20. Scander H, Yngve A, Lennernäs Wiklund M. *Assessing Commensality in Research*. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(5): 2632. DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18052632>