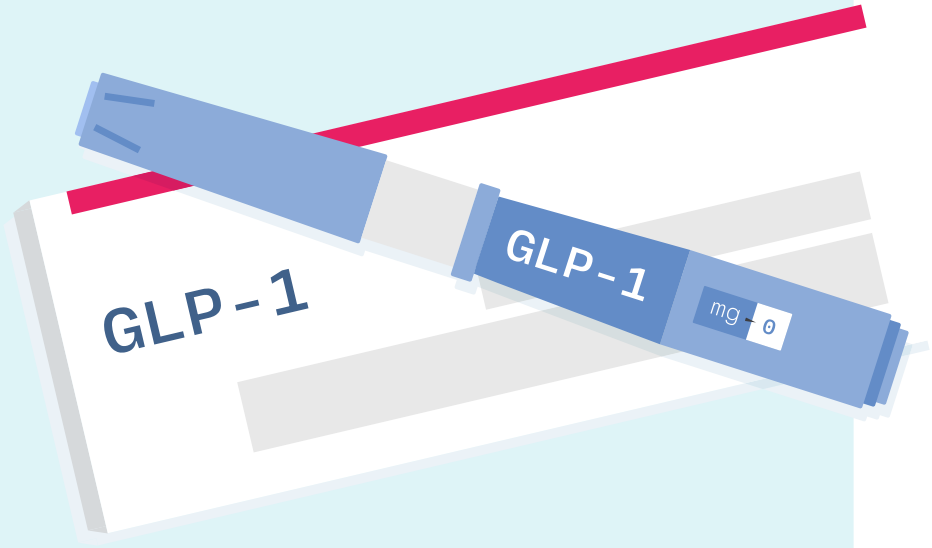
November Tips from the Nutritionist

A Shot at Better Health? What You Need to Know about GLP-1 Medications



Glucagon-like peptide-1 receptor agonists, commonly known as GLP-1 medications, are a class of drugs originally developed to treat type 2 diabetes. Recently, they've gained popularity for their role in weight loss and cardiovascular protection. For older adults, these medications offer both promise and caution. Understanding how GLP-1 drugs work, their benefits, risks, and unique considerations for aging individuals can help guide more informed health care decisions.

What are GLP-1 medications?

GLP-1 medications mimic the action of a naturally occurring hormone called GLP-1, which is released in the gut in response to food intake. These drugs help:

- Stimulate insulin production
- Suppress the release of glucagon (a hormone that raises blood sugar)
- Slow gastric emptying
- Reduce appetite

Examples include semaglutide (Ozempic, Wegovy), liraglutide (Victoza, Saxenda), and dulaglutide

Benefits for older adults

1. **Blood sugar control**

GLP-1 medications are highly effective in lowering blood glucose levels, making them a strong option for older adults with type 2 diabetes — especially those who have struggled with other therapies.

2. **Weight loss**

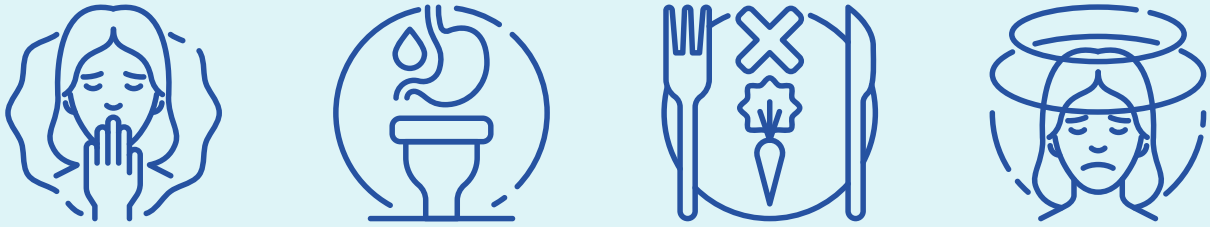
Many older adults struggle with obesity-related health problems. GLP-1 medications can promote meaningful weight loss, which in turn may improve blood pressure, mobility, and overall quality of life.

3. **Cardiovascular protection**

Some GLP-1 drugs, like liraglutide and semaglutide, have been shown to reduce the risk of heart attack and stroke. This is a significant benefit for seniors, who are at higher risk for cardiovascular disease.

4. **Low risk of hypoglycemia**

Unlike insulin or sulfonylureas, GLP-1 medications carry a low risk of causing dangerously low blood sugar, which is particularly important for older adults living independently.



Potential risks and side effects

While effective, GLP-1 medications can come with side effects, some of which are more pronounced or problematic in older individuals:

1. **Gastrointestinal issues**

Nausea, vomiting, diarrhea, and constipation are common, especially when first starting. These symptoms can lead to dehydration, frailty, or even hospitalization in older adults.

2. **Loss of appetite and muscle mass**

Although weight loss is usually a benefit, excessive appetite suppression can lead to undernutrition and loss of muscle mass (sarcopenia), which is a major concern in aging adults.

3. **Gallbladder problems**

Some studies have linked GLP-1 medications with an increased risk of gallstones and gallbladder disease.

4. **Kidney function**

While not directly harmful to the kidneys, dehydration from vomiting or diarrhea can worsen kidney function in vulnerable individuals.

Special considerations for older adults

Polypharmacy

Many older adults already take multiple medications. Adding a GLP-1 drug increases the complexity of their regimen and the potential for drug interactions.

Cognitive function

For those with mild cognitive impairment or dementia, managing injectable medications and recognizing side effects may be more challenging.

Mobility and injection support

GLP-1 medications are often injected weekly or daily. Some seniors may need assistance due to vision problems, arthritis, or limited hand dexterity.

Cost and coverage

These medications can be expensive, and not all insurance plans fully cover them for non-diabetic weight loss. Cost may become a barrier, particularly for those on fixed incomes.

Who should consider GLP-1 medications?

GLP-1 drugs may be a good choice for older adults who:

- Have type 2 diabetes that is not well-controlled
- Are overweight or obese and struggling with related health issues
- Have cardiovascular risk factors
- Can tolerate the medication and manage the injections or have help doing so

However, they may not be appropriate for frail individuals, those with a history of pancreatitis, or those who are already underweight.

Conclusion

GLP-1 medications offer a powerful tool for managing diabetes, promoting weight loss, and reducing cardiovascular risk in older adults. However, they are not a one-size-fits-all solution. Careful assessment of a person's health status, nutritional needs, and ability to manage the medication is essential. Older adults considering GLP-1 medications should work closely with their health care providers to weigh the benefits and risks and to ensure the approach aligns with their overall health goals and lifestyle.

Please remember that this is for informational purposes only and does not substitute for professional medical advice. Always consult your healthcare provider before starting or stopping any medication.

Aging Services is funded in part by Hillsborough County tax dollars.

November Recipe from the Nutritionist

For more Nutrition Tips and Recipes scan the QR code.

Pumpkin Ricotta Dip

Servings: 6 Servings

Approximate Nutrition Info Per Serving:

134 Calories, 10 g Protein, 9g Carbohydrates, 2 g Fiber

Ingredients

- 2 cups part-skim ricotta cheese or cream cheese softened
- 1 cup pumpkin purée
- 2 teaspoons maple syrup (use sugar free for less calories and sugar)
- 1/2 teaspoon of cinnamon
- 1 tablespoon chia or flax seed (optional)

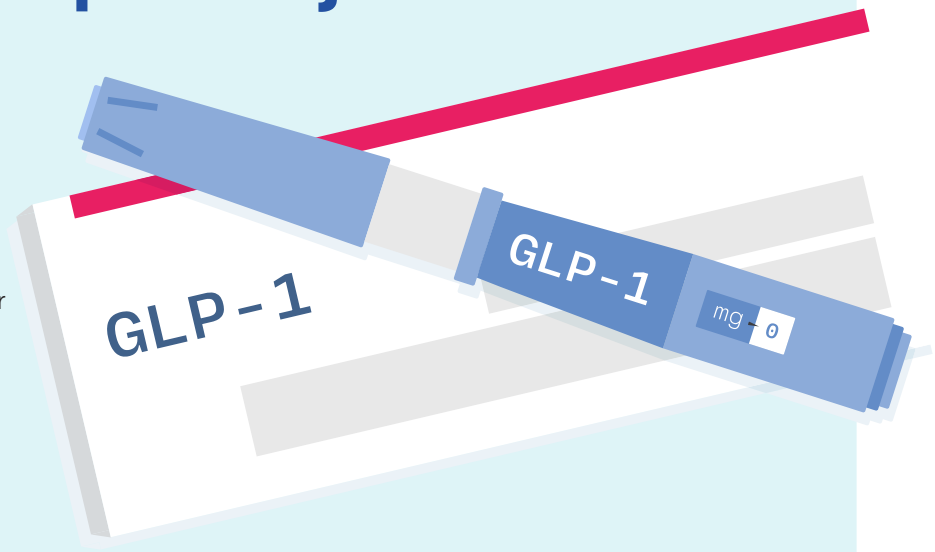
Directions

- Wash hands prior to cooking
- Mix all the ingredients in a bowl.
- Serve with apples, pears, whole wheat crackers, or fresh veggies.



Consejos de noviembre del nutricionista

¿Una oportunidad para mejorar la salud? Lo que debe saber sobre los medicamentos GLP-1



Los agonistas del receptor del péptido similar al glucagón tipo 1, conocidos comúnmente como medicamentos GLP-1, son una clase de fármacos desarrollados originalmente para tratar la diabetes tipo 2. Recientemente, han ganado popularidad por su papel en la pérdida de peso y la protección cardiovascular. Para los adultos mayores, estos medicamentos plantean tanto perspectivas prometedoras como motivos de cautela. Comprender cómo funcionan los fármacos GLP-1, así como sus beneficios, riesgos y las consideraciones específicas para las personas mayores, puede ayudar a tomar decisiones de atención médica más informadas.

¿Qué son los medicamentos GLP-1?

Los medicamentos GLP-1 imitan la acción de una hormona natural llamada GLP-1, la cual se libera en el intestino en respuesta a la ingesta de alimentos. Estos fármacos ayudan a:

- Estimular la producción de insulina
- Suprimir la liberación de glucagón (una hormona que eleva el nivel de azúcar en la sangre)
- Retrasar el vaciado gástrico
- Reducir el apetito

Entre los ejemplos se incluyen la semaglutida (Ozempic, Wegovy), la liraglutida (Victoza, Saxenda) y la dulaglutida (Trulicity).

Beneficios para los adultos mayores

1. Control de la glucosa en sangre

Los medicamentos GLP-1 son muy eficaces para reducir los niveles de glucosa en sangre, lo que los convierte en una excelente opción para los adultos mayores con diabetes tipo 2, especialmente para aquellos que han tenido dificultades con otros tratamientos.

2. Pérdida de peso

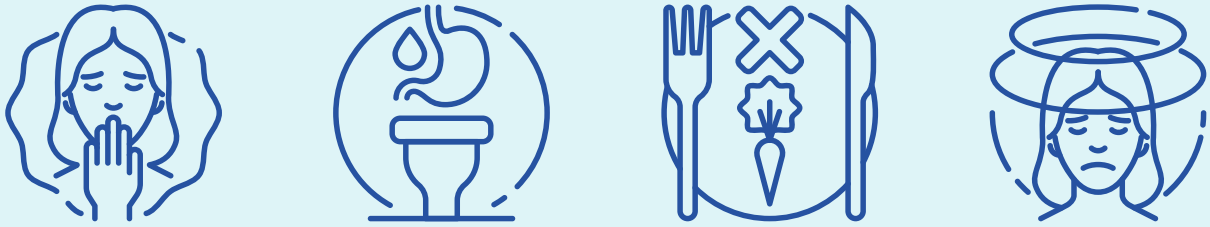
Muchos adultos mayores enfrentan problemas de salud relacionados con la obesidad. Los medicamentos GLP-1 pueden favorecer una pérdida de peso significativa, lo que a su vez puede mejorar la presión arterial, la movilidad y la calidad de vida en general.

3. Protección cardiovascular

Se ha demostrado que algunos fármacos GLP-1, como la liraglutida y la semaglutida, reducen el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular. Este es un beneficio importante para los adultos mayores, quienes tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

4. Bajo riesgo de hipoglucemia

A diferencia de la insulina o las sulfonilureas, los medicamentos GLP-1 conllevan un bajo riesgo de provocar niveles peligrosamente bajos de azúcar en sangre, un aspecto especialmente importante para los adultos mayores que viven de forma independiente.



Posibles riesgos y efectos secundarios

Aunque son eficaces, los medicamentos GLP-1 pueden conllevar efectos secundarios, algunos de los cuales son más pronunciados o problemáticos en personas mayores:

1. **Problemas gastrointestinales**

Las náuseas, los vómitos, la diarrea y el estreñimiento son frecuentes, especialmente al iniciar el tratamiento. Estos síntomas pueden provocar deshidratación, fragilidad o incluso hospitalización en los adultos mayores.

2. **Pérdida de apetito y de masa muscular**

Si bien la pérdida de peso suele ser beneficiosa, una supresión excesiva del apetito puede derivar en desnutrición y pérdida de masa muscular (sarcopenia), lo cual representa una preocupación importante para los adultos mayores.

3. **Problemas de vesícula biliar**

Algunos estudios han relacionado los medicamentos GLP-1 con un mayor riesgo de cálculos biliares y enfermedades de la vesícula biliar.

4. **Función renal**

Aunque no dañan directamente los riñones, la deshidratación causada por vómitos o diarrea puede empeorar la función renal en personas vulnerables.

Consideraciones especiales para adultos mayores

Polifarmacia

Muchos adultos mayores ya toman múltiples medicamentos. Añadir un fármaco GLP-1 aumenta la complejidad de su régimen y la posibilidad de interacciones medicamentosas.

Función cognitiva

Para aquellas personas con deterioro cognitivo leve o demencia, el manejo de medicamentos inyectables y la identificación de efectos secundarios pueden resultar más difíciles.

Movilidad y asistencia para la inyección

Los medicamentos GLP-1 suelen administrarse mediante inyecciones semanales o diarias. Algunos adultos mayores pueden necesitar ayuda debido a problemas de visión, artritis o destreza manual limitada.

Coste y cobertura

Estos medicamentos pueden ser costosos, y no todos los planes de seguro cubren su totalidad cuando se utilizan para perder peso en personas no diabéticas. El coste puede convertirse en una barrera, especialmente para quienes tienen ingresos fijos.

¿Quiénes deberían considerar los medicamentos GLP-1?

Los fármacos GLP-1 pueden ser una buena opción para los adultos mayores que:

- Tienen diabetes tipo 2 que no está bien controlada
- Presentan sobrepeso u obesidad y problemas de salud asociados
- Tienen factores de riesgo cardiovascular
- Pueden tolerar el medicamento y administrarse las inyecciones (o cuentan con ayuda para hacerlo)

Sin embargo, es posible que no sean adecuados para personas con fragilidad, antecedentes de pancreatitis o bajo peso.

Conclusión

Los medicamentos GLP-1 constituyen una herramienta eficaz para controlar la diabetes, favorecer la pérdida de peso y reducir el riesgo cardiovascular en los adultos mayores. Sin embargo, no representan una solución universal. Es fundamental realizar una evaluación minuciosa del estado de salud, las necesidades nutricionales y la capacidad de la persona para gestionar la medicación. Los adultos mayores que consideren el uso de medicamentos GLP-1 deben colaborar estrechamente con sus profesionales de la salud para sopesar los beneficios y los riesgos, así como para asegurarse de que el enfoque elegido se ajuste a sus objetivos generales de salud y a su estilo de vida.

Recuerde que esta información tiene únicamente fines educativos y no sustituye el asesoramiento médico profesional. Consulte siempre a su profesional de la salud antes de comenzar o interrumpir cualquier tratamiento farmacológico.

El Departamento de Servicios para el Envejeciente es financiado en parte con los impuestos del condado Hillsborough.

Receta de noviembre del nutricionista

Para obtener más consejos de nutrición y recetas, escanea el código QR.

Dip de Calabaza y Ricotta

Porciones: 6 porciones

Información nutricional aproximada por porción:

134 calorías, 10g de proteínas, 9g de carbohidratos, 2g de fibra

Ingredientes

- 2 tazas de queso ricotta parcialmente descremado o queso crema (ablandado)
- 1 taza de puré de calabaza
- 2 cucharaditas de jarabe de arce (utiliza una versión sin azúcar para reducir las calorías y el contenido de azúcar)
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharada de semillas de chía o de lino (opcional)

Instrucciones

- Lávate las manos antes de cocinar.
- Mezcla todos los ingredientes en un recipiente.
- Sirve con manzanas, peras, galletas integrales o verduras frescas.



El Departamento de Servicios para el Envejeciente es financiado en parte con los impuestos del condado Hillsborough.