

¿Qué se puede hacer para combatir la sarcopenia?

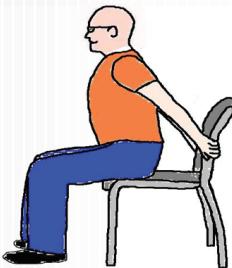


Figura 3: *Ejemplo de ejercicio que puede realizarse en casa. Siéntese en una silla, con la espalda recta, y alejado del respaldo. Lleve los brazos hacia atrás y agarre el respaldo. Lleve el pecho hacia arriba y adelante hasta que no sienta tensión en el pecho. Mantenga la posición durante 10-20 segundos.



*Agradecemos a Later Life Training Ltd. permitirnos usar estas imágenes.

Ejercicio: Se sabe que la actividad física en las personas mayores se asocia con una mejor salud física y mental. La inactividad física es el principal factor que contribuye a la progresión de la sarcopenia. Los ejercicios aeróbicos son útiles. Estos ejercicios involucran a grandes grupos musculares utilizados de forma cíclica y aumentan la frecuencia cardíaca. Algunos ejemplos son: caminar, subir escaleras o hacer actividades diarias en el hogar. Se debe realizar por lo menos 10 minutos, tres veces al día. Ejercitarse la fuerza y el ejercicio es también útil para contrarrestar la sarcopenia. Por ejemplo, flexión de brazo con resistencia, flexión de brazo con peso, tai-chi, o ejercicios de apoyo monopodal.

Dieta: La ingesta de alimentos disminuye en aproximadamente un 25% entre los 40 y los 70 años de edad, poniendo a las personas mayores en riesgo de tener una ingesta inadecuada de nutrientes.

- La desnutrición, en particular no obtener suficientes proteínas, es un factor importante que contribuye a la sarcopenia; de hecho, el músculo supone un alto porcentaje de las proteínas del cuerpo, y un consumo adecuado de proteínas es necesario para mantener la cantidad de masa muscular. Las proteínas se componen de pequeñas moléculas llamadas aminoácidos. Las proteínas contenidas en los alimentos proporcionan los aminoácidos necesarios para la producción de las proteínas necesarias para construir el músculo.
- Algunos estudios han demostrado que la vitamina D y los antioxidantes (es decir, agentes que pueden prevenir o retrasar el daño celular o en los tejidos) también son útiles para contrarrestar la sarcopenia, pero se necesita realizar estudios adicionales para confirmar estos resultados.

Este material de difusión refleja solo las opiniones del autor y no necesariamente la opinión de IMI, EFPIA y la Unión Europea. Ni IMI, ni la Unión Europea y EFPIA son responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

Para más información: el sitio web del proyecto SPRINTT www.mysprintt.eu, el sitio web del IMI www.imi.europa.eu



Sarcopenia



"Estos resultados se han obtenido de un proyecto de investigación financiado a través de la iniciativa IMI (Grant Agreement n.115621), cuyos recursos proceden de la colaboración financiera del Séptimo Programa Marco de la Unión Europea (7PM 2007-2013) y las compañías pertenecientes a EFPIA mediante contribución en especie"

¿Qué es la sarcopenia?

El sustantivo "sarcopenia" deriva de dos palabras griegas "sarx" (carne, cuerpo humano) y "penia" (pérdida o insuficiencia), lo que en castellano significa "pérdida de carne". Este término se utiliza para describir la pérdida de masa muscular en los músculos esqueléticos (los que conectan los huesos y las articulaciones), y la fuerza asociada con el envejecimiento. La sarcopenia es bastante común entre los adultos mayores, y es más frecuente en las mujeres mayores que en los hombres de la misma edad. Es más común en personas mayores de 80 años.

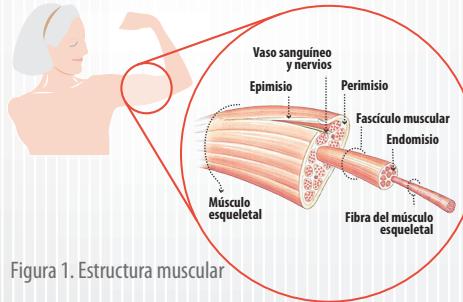


Figura 1. Estructura muscular

Dentro de los muchos factores que influyen en la pérdida de masa muscular, uno de los principales es el hecho de que, a medida que la gente envejece, suele volverse menos activa. Otras causas están relacionadas con el daño tisular que acompaña el envejecimiento. La pérdida del músculo es una de las causas de la disminución de la fuerza muscular en personas mayores. Entre las edades de 20 a 70 años hay una pérdida natural de fuerza muscular de 20 a 40%, mientras que a la edad de 90, la pérdida puede aumentar a más del 50% (Figura 2).

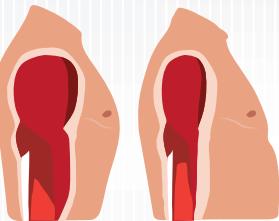


Figura 2. Declive muscular con la edad. A la izquierda: brazo de un hombre de 40 años. A la derecha: brazo de un hombre de 75 años

¿Cuáles son las consecuencias de la sarcopenia?

La sarcopenia tiene muchas consecuencias negativas en las personas mayores: pérdida de la capacidad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria, pérdida de independencia, caídas, fragilidad (ver descripción abajo), discapacidad, mala salud, e incluso riesgo de muerte. La sarcopenia representa un importante factor de riesgo de fragilidad.

La fragilidad se caracteriza por una disminución de la movilidad, presencia de discapacidad, caídas repetidas, lesiones múltiples y diversas, pérdida de independencia, ingreso en residencias de ancianos, múltiples visitas a servicios de emergencia y hospitalización, mala calidad general de vida y, en última instancia, por la muerte.



¿Se puede prevenir la sarcopenia?



La actividad física regular y una nutrición adecuada pueden prevenir o ralentizar la sarcopenia. También es importante identificar y detectar esta condición en las primeras etapas. Para proporcionar un tratamiento exitoso se precisa de un diagnóstico precoz, compromiso, confianza mutua y una decisión compartida entre los especialistas de la salud y el paciente.