

Abril 2019

Gacetilla CINCAP

### “SARCOPENIA: qué es y por qué es importante prevenirla”

La sarcopenia se define como la pérdida involuntaria de masa muscular, que se asocia a una disminución en la fuerza y en la funcionalidad del músculo; sucede en el contexto del paso de los años en una persona. Desde CINCAP, les contamos más acerca de la sarcopenia, sus implicancias y las herramientas para su prevención.

#### ¿Qué es la Sarcopenia?

La sarcopenia es la pérdida de masa y fuerza muscular que trae como consecuencia la disminución del rendimiento físico. Se da en el contexto del paso normal de los años, pero puede acentuarse si coexiste con alguna enfermedad. El término deriva del griego *sarcos*= “carne” y *penia* = “pérdida”.

#### ¿Cuáles son los factores que determinan este proceso?

La sarcopenia es multifactorial. Entre los procesos responsables, se encuentran los siguientes:

- **Cambios en la inervación y en el tamaño de los músculos**, con consecuencias en la funcionalidad de los mismos y en la cantidad de masa muscular total respectivamente;
- **Disminución de hormonas involucradas en la formación y mantenimiento de los músculos (anabólicas)**;
- **Aumento de la degradación de las proteínas que forman parte de los músculos**;
- **Pérdida de peso involuntaria**, principalmente a expensas de masa muscular;
- **Hábitos negativos** para el mantenimiento de la masa muscular, como ser: baja ingesta de proteínas, sedentarismo, tabaquismo, ingesta excesiva de alcohol.

Otras situaciones, como la **presencia de enfermedades o la inmovilidad**, también

influyen en la disminución de la cantidad de músculo y en la fuerza muscular.

#### ¿A partir de qué momento comienza esta pérdida de masa y fuerza muscular?

Desde la tercera década de vida los músculos sufren una lenta pero progresiva pérdida de masa y fuerza. Ésta se acentúa a partir de los 65 – 70 años. En los hombres, el proceso es más progresivo, mientras que en las mujeres el cambio es más brusco y se intensifica con la menopausia, además de ser más frecuente.

#### ¿Qué consecuencias trae la sarcopenia?

La sarcopenia puede conducir a una mayor fragilidad en las personas. Esta fragilidad se asocia con mayor riesgo de caídas, fracturas y vulnerabilidad ante las lesiones, lo cual se relaciona, a su vez, con un riesgo aumentado de discapacidad y dependencia para las actividades de la vida cotidiana.

#### ¿Existe tratamiento para la sarcopenia?

El tratamiento se basa fundamentalmente en la **prevención** del propio proceso. Esto conduce a mejorar la calidad de vida, ya que favorece la autonomía del adulto mayor y mejora su expectativa de vida.

#### ¿En qué consisten las estrategias de prevención?

Las acciones de prevención de la sarcopenia se basan en dos pilares: actividad física y nutrición adecuada.

**Actividad Física:** Los ejercicios de resistencia mejoran la fuerza y la velocidad de la marcha en el corto plazo. El ejercicio aeróbico, por su parte, mejora la calidad de vida.

Resulta fundamental, por tanto, la realización de actividad física a lo largo de toda la vida para la prevención de la sarcopenia en la edad adulta.

**Nutrición adecuada:** Una correcta ingesta de proteínas, en el marco de una alimentación que aporte las calorías adecuadas para cada persona en las diferentes etapas de la vida, es fundamental en el desarrollo y mantenimiento de la masa muscular.

#### ¿Qué debe tenerse en cuenta específicamente en la alimentación de los adultos mayores?

En el adulto mayor suele observarse una disminución de la ingesta calórica total, así como de la ingesta proteica, debido a factores como la disminución de la actividad física, la disminución del apetito, los problemas de dentición, la toma de múltiples medicamentos con efectos sobre la ingesta, así como problemas emocionales que afectan el apetito. En estos casos, es importante seleccionar alimentos que sean concentrados tanto en energía como en nutrientes, para optimizar la ingesta. Por su parte, es esencial una adecuada ingesta de proteínas. La carne de pollo, así como las carnes de otros animales, los huevos y los lácteos, tienen un elevado aporte de proteínas de óptima calidad.

#### ¿Cuáles son los beneficios de consumir carne de pollo en relación a la prevención de la sarcopenia?

Una porción de pollo (por ejemplo, un muslo grande o 1 pechuga chica) cubre más del 50% de la recomendación diaria de proteínas. Las proteínas de la carne de pollo son de óptima calidad, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales (aquellos que el cuerpo no puede producir y deben ser incorporados a través de los alimentos), y son fácilmente

asimilables por el organismo, aprovechándose en su totalidad.

Asimismo, la carne de pollo es de fácil masticación y digestión, tiene un sabor suave y agradable, es versátil -lo que permite incluirla en diversas preparaciones- y accesible. Todo esto la convierte en una fuente de proteínas de elección en la alimentación del adulto mayor.

*La carne de pollo es una aliada en la prevención de la sarcopenia tanto en edades tempranas como en la edad adulta.*