

SARCOPENIA



Por Sergi Lorenzo.

Entrenador Personal y Técnico Deportivo en Culturismo y Musculación.

ROPEC 055309.

Hoy vengo hablarte de la sarcopenia, una afección que a priori afecta a mayores, pero que cada vez se diagnostica antes y preocupa cada vez más, y esto se debe al estilo de vida que sigue la sociedad actual. Por suerte podemos evitar que esto ocurra o al menos retrasarla lo máximo posible.

¿QUÉ ES LA SARCOPENIA?...

En este breve artículo aprenderemos a distinguir los tipos de sarcopenia, su sintomatología y como combatirla.

Empecemos por el principio... ¿Por qué se llama así y qué es realmente?... Su etimología proviene del griego "Sarco (Sarx)": carne, y "Penia": carencia de algo. En definitiva: "Carencia de carne".

Clínicamente se define como un síndrome geriátrico o una afección progresiva del músculo esquelético, en la cual se pierde masa muscular. Esto conlleva una pérdida considerable de la fuerza y a su vez de movilidad. Puede llegar hasta el punto de invalidar a una persona. Normalmente se da en personas de avanzada edad, pero cada vez se está encontrando en personas más jóvenes.



TIPOS DE SARCOPENIA.

Hay de dos tipos:

- **Sarcopenia primaria.** Relacionada con la edad, cuando no se determina ninguna otra causa que no sea el propio envejecimiento.
- **Sarcopenia secundaria.** Cuando se observan otras causas distintas a la edad.

En los dos tipos, siempre que no haya una patología que la acelere, se debe a un grado alto de sedentarismo y falta de movimiento, acompañado de una mala nutrición.

SINTOMATOLOGÍA.

Las consecuencias más evidentes y que denotan la posible aparición de este síndrome son:

- Pérdida de fuerza y de masa muscular.
- Fatiga y cansancio crónico.
- Pérdida de peso sin causa justificada.
- Fragilidad.
- Bajada de la tasa metabólica.
- Pérdida de movimiento y coordinación.

¿CUÁNDO EMPIEZA LA SARCOPENIA?

A partir de los 30 años se pierde entre un 3 y un 8% de masa muscular por cada década de vida. Sobre todo, por inactividad física, la edad, cambios hormonales y pérdida de neuronas motoras por el envejecimiento.

Otros factores externos como el alcohol o el tabaco influyen en la pérdida de masa muscular.

¿CÓMO COMBATIRLA?

En afectados de edad avanzada se hace más difícil su tratamiento, no porque sea complicado, sino porque requiere un cambio de mentalidad y de hábitos que antes no se tenían.

En jóvenes es más fácil combatirla, sobre todo si no se nota, es decir, no esperes a tener síntomas para actuar.

En los dos casos, si no hay una enfermedad que la provoque, su tratamiento es:

- **Actividad física:** evitar la inactividad y hacer ejercicio. Se ha demostrado que los entrenamientos de resistencia y de fuerza son una gran ayuda, también los de flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- **Nutrición adecuada:** llevar una dieta equilibrada, con la ingesta adecuada de calorías y con la cantidad necesaria de proteína.
- **Suplementación:** si cuesta llegar a los requerimientos mínimos de proteína, se puede añadir a la dieta proteína en polvo o aminoácidos. Esto ayuda a generar y conservar la masa muscular.
- **Vitamina D:** Se ha demostrado que sus niveles adecuados favorecen a la salud ósea y la musculatura. Así que exponerse de una forma adecuada al sol será beneficioso, e ingerir alimentos ricos en esta vitamina como pescados grasos (atún, salmón, trucha, sardina, etc.), aceites de hígado de pescado, leche y lácteos, hígado, yema de huevo, champiñones, el aguacate y algunos cereales.

CONCLUSIÓN.

La mejor forma de combatir la sarcopenia es no dejar que te atrape. Llevar una vida saludable, tanto a nivel nutricional como deportivo, dar paseos al sol, y sobre todo no caer en el sedentarismo.