

## LA IMPORTANCIA DEL MUSCULO EN EL ENVEJECIMIENTO

Tenemos 600 músculos en el cuerpo humano, que forman casi la mitad de nuestra masa corporal total; el 55% de la masa muscular está en los miembros inferiores y la mitad de las proteínas del cuerpo se encuentran en los músculos.

La sarcopenia es la pérdida de masa muscular relacionada con la edad y tiene un gran impacto en la fuerza, potencia, habilidad funcional y en la vida diaria. A partir de los 30 años empezamos a perder una media de entre un 3 y un 8% de masa muscular por década. Las causas principales desencadenantes de la sarcopenia son la inactividad, la edad y una pobre dieta alimenticia. La pérdida de la masa muscular es un proceso continuo que todas las personas sufren a medida que envejecen. Las enfermedades crónicas, tales como la falla renal, del hígado, la insuficiencia cardíaca y la demencia, son de particular relevancia ya que provocan reducción de la masa muscular por diversos mecanismos, por lo que mantener un peso saludable en estos casos, va más allá de lograr una cifra en particular ya que debe tomarse en cuenta que el paciente cuente con masa muscular en cantidad y calidad suficientes para que se evite la pérdida de la función.

La función debe observarse como una medida de la fuerza muscular o la capacidad de realizar un ejercicio o actividad física. De hecho, una definición de sarcopenia toma en cuenta la velocidad de la marcha (caminar) de una persona en una determinada cantidad de tiempo, o bien a través de una prueba de la capacidad de levantarse, andar y regresar a sentarse, que también esta medida en el tiempo. Es por esta razón que debemos estar

pendientes de nuestros adultos mayores, ya que la simple incapacidad de levantarse, o de caminar por algunos metros, es motivo suficiente para establecer un mal pronóstico, ya que habrá con el tiempo graves riesgos de postración (encamamiento) y de poca resistencia a las enfermedades y las hospitalizaciones.

La cantidad de proteínas y su distribución constituyen la clave para prevenir pérdida de masa muscular como resultado de la inactividad o el envejecimiento. Las intervenciones nutricionales deben ir dirigidas a esta meta. Los estudios más recientes han demostrado que las recomendaciones de 0.8 gramos de proteínas por Kg de peso al día son insuficientes para prevenir la sarcopenia. Por lo tanto, a excepción de enfermedades como la falla renal o hepática, se debería recomendar la ingesta de no menos de un gramo de proteínas por Kg de peso al día. De esta forma, una persona de 140 lbs (63Kg) debe recibir en la dieta 63 gramos de proteínas al día, de los cuales al menos 15 gramos deben ser aminoácidos esenciales (llamados así por que solo podemos obtenerlos de las comidas). Para hacer una correlación, 4 onzas de carne de res de alta calidad tiene unos 12 gramos de aminoácidos esenciales.

Sin embargo, la cantidad y la composición de las proteínas no son suficientes, también se debe saber que la forma en que consumimos las proteínas en el día es importante. La distribución óptima consiste en 25 g de proteínas en cada una de las 3 comidas del día (un total aproximado de 75 g/día): mediante esta repetición, conseguiremos la máxima estimulación de la síntesis proteica y aumentaremos masa muscular.

La dieta balanceada y de calidad, la actividad física regular, el mantenimiento de un peso adecuado y el apoyo familiar, son fundamentales para lograr que la fragilidad del envejecimiento no nos afecten la calidad de vida.

**Dr. José Guillermo Gutiérrez Reyes**

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/gutierrez>

[nutricionclinicaes@gmail.com](mailto:nutricionclinicaes@gmail.com)