

Proyecto UNAM



SARCOPENIA: CUANDO LA MASA MUSCULAR SE PIERDE

A partir de los 40 años, esta pérdida es de 8% cada 10 años; y a partir de los 70 años, de 15% cada 10 años. Tanto los hombres como las mujeres la padecen

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

La sarcopenia (palabra proveniente del griego *sarx*, “carne”, y *penia*, “escasez”) es un síndrome caracterizado por la pérdida progresiva y generalizada de masa muscular y, por consiguiente, de fuerza y rendimiento físico. En su aparición intervienen factores musculares y hormonales, y otros relacionados con el sistema nervioso y el estilo de vida de cada quien.

“Esta pérdida de masa muscular es universal, es decir, con el paso de los años, todas las personas la padecen, aun aquellas que no dejan de hacer ejercicio”, dice Carlos D’Hyver de las Deses, jefe del Departamento de Geriátrica de la Facultad de Medicina de la UNAM.

La masa corporal magra está formada por los músculos, los órganos (excepto la grasa) y los huesos, y constituye 75% del peso normal del cuerpo.

Los músculos son el principal componente de la masa corporal magra. Ellos nos permiten tener movilidad y equilibrio; generan calor (energía); representan nuestra más valiosa reserva de proteínas, las cuales son vitales para la piel, el sistema inmunológico y el sistema digestivo; y nos ayudan a sobrevivir durante periodos de estrés o de falta de alimento.

Con el tiempo, sin embargo, la grasa empieza a acumularse en el cuerpo y a infiltrarse en la masa muscular, por lo que ésta pierde densidad.

“A la larga, la sarcopenia puede causar fracturas, discapacidad física, ingresos hospitalarios constantes, deterioro de la calidad de vida y mortalidad”, indica D’Hyver de las Deses.

Con la pérdida de masa muscular, una persona experimenta falta de fuerza y energía física, debido a lo cual reduce sus actividades diarias y se hace más dependiente de otros y, también, más susceptible de enfermarse o adquirir infecciones (en la actualidad, las personas con una masa muscular baja corren más riesgos de sufrir un cuadro grave de Covid-19).

“Asimismo, con la sarcopenia, la recuperación de cualquier cirugía o lesión es más larga, y las caídas y fracturas resultan más frecuentes”, agrega el especialista universitario.

Primaria o secundaria

La sarcopenia puede ser primaria o secundaria. La primaria es consecuencia del proceso de envejecimiento; la secundaria,

de la falta de actividad física, de enfermedades como el cáncer, de una mala nutrición, de problemas de mala absorción intestinal o de tratamientos medicamentosos que quitan el apetito.

Según estudios sobre la sarcopenia primaria, a partir de los 40 años, la pérdida de masa muscular es de 8% cada 10 años; y a partir de los 70 años, de 15% cada 10 años.

“Hay otro estadio conocido como pre-sarcopenia que no impacta en la fuerza muscular; o sea, la masa muscular disminuye, pero no el rendimiento físico”, explica D’Hyver de las Deses.

Ejercicio

¿Es posible retrasar los efectos de la sarcopenia? La respuesta es sí. ¿Cómo? Mediante ejercicio y una buena nutrición (también se puede recurrir a un tratamiento farmacológico y/o a un tratamiento hormonal, pero esto dependerá del médico que trate a la persona).

Con respecto al ejercicio, hay que tomar en cuenta que 66% de las personas en general y 92% de las personas mayores de 65 años no lo hacen, y 66% de las mujeres de más de 74 años no son capaces de levantar arriba de la cabeza 4.5 kilogramos de peso por falta de fuerza.

“Para aumentar la masa y la fuerza musculares, y mejorar el equilibrio y la resistencia es necesario practicar ejercicios anaeróbicos, como levantamiento de pesas, abdominales, sentadillas, flexiones, ejercicios

en barras paralelas o barra fija, natación... Estos ejercicios deben ser lentos para que la resistencia se incremente y, por lo tanto, los músculos crezcan. Si se realizan de manera rápida, se vuelven aeróbicos, lo cual contribuye a mejorar la condición cardiovascular, pero no la movilidad de la persona. Algo muy importante es practicarlos dos o, máximo, tres días a la semana, pero no seguidos, para dar a los músculos la oportunidad de que se recuperen”, señala el especialista universitario.

Nutrición

En cuanto a la nutrición, 25 kilocalorías al día por cada kilo de peso es lo que requiere una persona para mantenerse en forma (arriba de esto engorda; debajo, enfoca). Pero, en el caso de la sarcopenia, las proteínas son fundamentales: 1.2 gramos al día por cada kilo de peso.

“De este modo, por ejemplo, si alguien pesa 70 kilos, necesita 84 gramos de proteínas al día, acompañados por una cantidad suficiente de agua (para saber qué cantidad mínima de agua hay que beber al día, se multiplica el número de kilos de la persona por 24; así, alguien de 70 kilos debe tomar mil 680 mililitros de agua). Ahora bien, las proteínas tienen que repartirse en partes iguales (33%) en el desayuno, la comida y la cena, para que los músculos funcionen adecuadamente”, finaliza D’Hyver de las Deses. ●



Con el paso de los años, todas las personas la padecen, aun aquellas que no dejan de hacer ejercicio.

Ejercicios con lentitud

● No es lo mismo levantar con lentitud un brazo arriba de la cabeza que levantarlo rápidamente. El peso del brazo al levantarlo lentamente ayuda a que la fuerza muscular del hombro se incremente, y si se pone en la mano una botella de agua o una pesa, esa resistencia contra la misma gravedad hará que los

músculos cobren más fuerza y crezcan.

“Por otro lado, una persona que puede estar ‘a cuatro patas’ y levantar la mano izquierda y el pie derecho al mismo tiempo, tiene un equilibrio y una fuerza suficientes para llevar a cabo más actividades de las que podemos imaginarnos”, dice D’Hyver de las Deses. ●



CARLOS D'HYVER DE LAS DESES

Jefe del Departamento de Geriátrica de la Facultad de Medicina de la UNAM

“Si practicamos ejercicios anaeróbicos y consumimos alimentos con suficientes proteínas, podemos retrasar la pérdida de masa muscular”

Signos

● De acuerdo con el especialista de la UNAM, caminar seis metros en más de 4.8 segundos, tener unas pantorrillas con una circunferencia de menos de 31 centímetros o saludar de mano con una fuerza de presión débil pueden ser signos de que ya se padece sarcopenia.

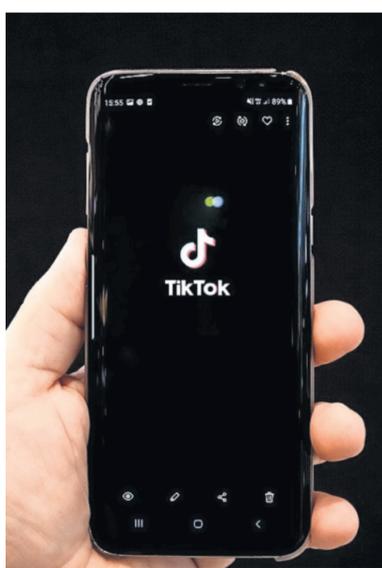


Producción agrícola disminuida por el cambio climático

Según Francisco Estrada Porrúa, coordinador del Programa de Investigación en Cambio Climático de la UNAM, un escenario de inacción frente a la variación global del clima puede causar una disminución drástica de la capacidad de producción agrícola en nuestro país de entre 5% y 20% en las próximas dos décadas y hasta de 80% a finales de siglo para algunos cultivos y estados.

35 millones de usuarios de TikTok en nuestro país

De acuerdo con el estudio “Cómo usan TikTok los mexicanos”, llevado a cabo por Luis Ángel Hurtado Razo, investigador de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, esta red social tiene 35 millones de usuarios a lo largo y ancho de nuestro país, lo que la convierte en la quinta más utilizada, después de Facebook, YouTube, WhatsApp e Instagram; 53.7% de los mexicanos que recurren a ella tiene entre 14 y 20 años; los mexicanos usan esta red social entre tres y cuatro horas al día; y las mujeres la emplean más que los hombres (65.2% y 34.7%, respectivamente).



Obtiene el primer lugar en Tecnología del Premio CANIFARMA

Luis Eduardo Serrano Mora, investigador de la FES Cuautitlán de la UNAM, obtuvo el primer lugar en Tecnología del Premio CANIFARMA 2021, que otorga la Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica, por el desarrollo de unas nanopartículas de aceite de arroz y aguacate que pueden llevar de forma más eficiente medicamentos para auxiliar a quienes presentan problemas de arterioesclerosis.

