

Factores afectan el envejecimiento de la masa muscular

Lic. Julio Moisés Campos Alvarenga
julio@svdeportes.net

La pérdida de masa muscular y fuerza lleva aparejado una serie de cambios estructurales y funcionales a nivel muscular como es el caso de infiltración grasa, denominando a la sarcopenia, como mioesteatosis del envejecimiento, donde encontramos mantención de masa, pero no de fuerza. Por lo tanto, el primer concepto a considerar es que la sarcopenia no sólo puede alterar la masa muscular, sino también la fuerza, contribuyendo con ello a la aparición de fragilidad (Rastogi, 2014).

La pérdida de masa y potencia muscular que ocurre durante el envejecimiento no puede explicarse únicamente por una disminución de la actividad física. Es el resultado de la interacción de varios factores. Esquemáticamente podríamos resumirlos en:

- Factores del sistema nervioso central: conforme se cumplen años se van perdiendo unidades motoras alfa de la médula espinal, lo que provoca atrofia muscular
- Factores musculares: con la edad se produce una pérdida de la fuerza muscular que pueden disminuir la calidad de los músculos, y además un descenso en el número de células musculares (masa muscular)
- Factores de estilo de vida: es evidente que la sarcopenia empeora con el desuso y que una vida sedentaria produce una mayor y más rápida pérdida de músculo que una vida activa. Además la malnutrición, baja ingesta de proteínas, tabaquismo (Newman, 2003)
- Factores humorales: con el envejecimiento descienden los niveles de hormonas anabolizantes, como la testosterona y estrógenos, lo que provoca una disminución de su efecto trófico, que a su vez produce atrofia muscular
- Enfermedades crónicas: deterioro cognitivo, trastornos del humor, diabetes mellitus, insuficiencia cardíaca, insuficiencia hepática, insuficiencia renal, insuficiencia respiratoria, artrosis, artrosis, etc. (Newman, 2003)

Para evitar este impacto directo en la calidad de vida de las personas, debe hacerse énfasis en la mantención de la autonomía a través de la práctica del ejercicio (Burgos, 2006), una alimentación balanceada, ya que las personas mayores suelen presentar conductas alimentarias inadecuadas, lo cual implica un alto riesgo de ingesta pobre y deficitaria.

Deben también procurar una ingesta mayor de proteínas, complementadas por vitamina D, eliminar el tabaquismo, consumo de alcohol, y principalmente, la práctica regular de ejercicio físico.

REFERENCIAS

Rastogi Kalyani, R.R., Corriere, M., y Ferrucci, L. (2014). Age-related and disease-related muscle loss: the effect of diabetes, obesity, and other diseases. *The Lancet Journals*, vol. 2, num 10, P819-829.

Newman AB, Kupelian V, Visser M, Simonsick E, Goodpaster B, Nevitt M, et al. (2003). Sarcopenia: alternative definitions and association with low extremity function. *J Am Geriatr Soc.* vol 51(11):1602-9

Burgos Peláez R. (2006). Sarcopenia en ancianos. Endocrinol Nutr.; 52(5):335-45.