

SARCOPENIA EN ADULTOS MAYORES: IMPACTO DE LA NUTRICIÓN EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

ALVAREZ, Agustina Lucila; BERÓN LÓPEZ, María Florencia; FAMIGLIETTI, Anabella;
ZIMMERMAN, Carolina Sofía; BRITO, Graciela

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición. Trabajo Final de Grado

RESUMEN

La sarcopenia es un síndrome caracterizado por una pérdida gradual y generalizada de la masa y fuerza muscular esquelética, que se produce generalmente en el adulto mayor, causado por el estado inflamatorio crónico y la resistencia anabólica. En consonancia con las cifras relevadas a nivel mundial, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2015 se registró una prevalencia de sarcopenia del 32,9% en individuos mayores de 65 años. Entre los factores modificables que afectan la sarcopenia, se encuentra la alimentación. La intervención nutricional puede contribuir a una mayor síntesis de proteínas a través de una ingesta que supere el umbral anabólico proteico de 25 g por comida. Por otro lado, resulta conveniente aumentar la ingesta de nutrientes con propiedades anti-inflamatorias, como los ácidos grasos poliinsaturado omega-3 (AGPI n-3), que a su vez mejorarían la función metabólica y física del músculo esquelético. Además, la evidencia sugiere que el músculo responde a la vitamina D, y que su deficiencia se encuentra asociada a la sarcopenia.

Para lograr estos beneficios se propuso como estrategia principal, la ingesta de 25 g de proteínas por cada una de las cuatro comidas del día, con mayor énfasis en las de alto

valor biológico. Al mismo tiempo, se sugirió la suplementación con EPA+DHA y con vitamina D en las dosis necesarias (0,84 g EPA+DHA y 20-25 μg de D_3 por día) para alcanzar los efectos beneficiosos sobre el músculo.

Palabras claves: Sarcopenia, adulto mayor, proteínas, ácidos grasos poliinsaturados omega-3, vitamina D.

ABSTRACT

Sarcopenia is a syndrome characterized by a gradual and generalized loss of skeletal muscle mass and strength, which generally occurs in elderly people, caused by the chronic inflammatory state and anabolic resistance. In line with the figures collected worldwide, in Ciudad Autónoma de Buenos Aires in 2015, there was a 32.9% prevalence of sarcopenia of in individuals over 65 years old. One of the modifiable factors that affect sarcopenia is diet. Nutritional intervention can contribute to a greater synthesis of proteins by making the person have an intake that exceeds the protein anabolic threshold of 25 g / per meal. On the other hand, it is convenient to increase the intake of nutrients with anti-inflammatory properties, such as omega-3 polyunsaturated fatty acids (PUFA n-3), which in turn would improve the metabolic and physical function of skeletal muscle. In addition, the evidence suggests that the muscle responds to vitamin D, and that its deficiency is associated with sarcopenia.

To achieve these benefits, the main proposed strategy was the intake of 25 g of protein for each of the four meals of the day, with greater emphasis on those of high biological value. At the same time, supplementation which include EPA+DHA and vitamin D was suggested in the recommended dose (0.84 g EPA+DHA and 20-25 µg D3 per day) to achieve the beneficial effects on the muscle.

Keywords: Sarcopenia, older people, protein, omega-3 polyunsaturated fatty acids, vitamin D.