

VALORACIÓN DE SARCOPENIA EN MUJERES ADULTAS MAYORES DEL AREA METROPOLITANA DE BUENOS AIRES

BELEN, Lorena; FERNANDEZ, Lorena; GUERRA, Florencia; IBAÑEZ,
Yessica; SERFILIPPO, Marina; ROSSI, Ma. Laura.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción

La sarcopenia es un proceso multifactorial, definido como la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular. Trae consecuencias negativas en la salud de las personas, entre ellas, pérdida de independencia, discapacidad física y mayor riesgo de muerte. La prevalencia varía entre 1 % y 29% en la población ambulatoria.

Objetivo

Identificar la proporción de sarcopenia en mujeres de 60 o más años del Área Metropolitana de Buenos Aires y su relación con la actividad física, ingesta de proteínas, rango etario y estado nutricional.

Materiales y métodos

Diseño descriptivo, observacional y transversal. Muestreo no probabilístico, mujeres ≥ 60 años que asistían a talleres barriales, durante agosto y septiembre de 2018. Se recabó información sobre masa muscular, rendimiento físico, ingesta proteica, actividad física y estado nutricional.

Resultados

Se evaluaron 109 mujeres, el 6.42% presentó algún tipo de sarcopenia (2.75% pre-sarcopenia y 3.67% sarcopenia).

No se encontró asociación significativa entre sarcopenia e ingesta proteica ($p=0.053$), actividad física ($p=0.525$) ni rango etario ($p=0.104$). Sí lo hubo entre sarcopenia y estado nutricional ($p=0.015$), presentando bajo peso el total de las mujeres sarcopénicas. Solo 1 de 4 presentó sobrepeso.

El 60.6% consumía ≥ 1 gramo de proteínas por día, siendo un 75.4% aportado por las de alto valor biológico.

Conclusiones

Las consecuencias de la sarcopenia afectan la calidad de vida de numerosas personas; los profesionales de la salud tienen el reto de continuar investigando y traducirlo en acciones directas en la prevención para mejorar el bienestar de los adultos mayores.

Palabras claves

Sarcopenia, adulto mayor, actividad física, ingesta proteica, masa muscular, estado nutricional.

ABSTRACT

Introduction

Sarcopenia is a multifactorial process, defined as the progressive loss of muscle mass and strength. It brings negative consequences on the health of people, including loss of independence, physical disability and increased risk of death. The prevalence varies between 1 and 29% in the ambulatory population.

Objective

Identify the proportion of sarcopenia in women over 60 years old in the Metropolitan Area of Buenos Aires and the relation of it with physical activity, protein intake, age range and nutrition status.

Materials and methods

Descriptive, observational and transversal design. Non-probabilistic sampling, women ≥ 60 years old whose attended neighborhood workshops during the August and September of 2018. Information about muscle mass, physical performance, protein intake, physical activity and nutritional status was collected from each woman.

Results

109 women were evaluated, 6.42% presented some type of sarcopenia (2.75% pre-sarcopenia and 3.67% sarcopenia).

There was not significant association between sarcopenia and protein intake ($p = 0.053$), physical activity ($p = 0.525$) or age range ($p = 0.104$). Yes there was between sarcopenia and nutritional status ($p = 0.015$), with all sarcopenic women presenting low weight. Only 1 of 4 presented overweight.

60.6% consumed ≥ 1 gram of protein per day, with 75.4% contributed by those of high biological value.

Conclusions

The consequences of sarcopenia affect the quality of life of a large number of people; health professionals are challenged to continue investigate and translate it into direct actions in the prevention, to improve the welfare of older adults.

Keywords

Sarcopenia, aged, exercise, protein intake, muscle mass, nutritional status.