

SARCOPENIA EN EL ADULTO MAYOR: UNA REVISIÓN ACERCA DEL DIAGNÓSTICO E INTERVENCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO

ELORRIAGA, Natalia; BRANDÁN, Malena Rocío; MANGO, María Josefina;
SCHENA, María Cruz; SOTELO SITTNER, Carolina Magali; CASTRO CITERA,
Pablo Ariel.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de
Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción: la sarcopenia es una afección progresiva y generalizada del músculo esquelético, relacionada con la edad, que se caracteriza por la pérdida de masa, fuerza y función muscular y que se asocia a la discapacidad física, el deterioro en la calidad de vida, y un aumento de la mortalidad.

Objetivos: revisar las definiciones, métodos diagnósticos de la sarcopenia y los efectos de las intervenciones alimentarias para su prevención o tratamiento.

Materiales y métodos: se realizó una búsqueda en las páginas web de las principales sociedades científicas y grupos de estudio, así como en las siguientes bases de datos: PubMed, LILACS, IBECS y SES-SP. Se incluyeron consensos, revisiones, revisiones sistemáticas, metaanálisis, ensayos clínicos y estudios observacionales.

Resultados: se revisaron los títulos y resúmenes de 484 documentos, 262 textos completos y se incluyeron un total de 179. En el trabajo se revisaron las distintas definiciones, métodos diagnósticos y de tamizaje, así como la relación entre los siguientes factores alimentarios y la sarcopenia: energía, macro y micronutrientes, patrones alimentarios y suplementos dietarios, entre otros.

Conclusión: entre otros factores, el consumo de proteínas, tanto de origen dietario o suplementario, a un nivel mayor a la recomendación dietética y con una distribución equilibrada a lo largo del día, especialmente acompañado con actividad física, tendría beneficios tanto en la prevención como en el tratamiento de la sarcopenia en adultos mayores. No obstante, se requieren nuevos estudios que evalúen y confirmen estos hallazgos.

Palabras clave: sarcopenia, adultos mayores, métodos diagnósticos, intervenciones, dieta.

ABSTRACT

Introduction: sarcopenia is a progressive and generalized condition of the skeletal muscle, related to age, characterized by loss of muscle mass, strength and function and associated with physical disability, deterioration in quality of life, and an increase in mortality.

Objectives: to review the definitions, diagnostic methods of sarcopenia and the effects of dietary interventions for its prevention or treatment.

Materials and methods: a search was made in the web pages of the main scientific societies and study groups, as well as in the following databases: PubMed, LILACS, IBECs and SES-SP. Consensus, reviews, systematic reviews, meta-analyses, clinical trials and observational studies were included.

Results: The titles and abstracts of 484 documents were reviewed, 262 complete texts and a total of 179 documents were included. In this review, the different definitions, diagnostic and screening methods were reviewed, as well as the relationship between the following dietary factors and sarcopenia: energy, macro and micronutrients, eating patterns and dietary supplements, among others.

Conclusion: among other factors, the consumption of proteins, both of dietary origin or supplements, at a level higher than the dietary recommendations and with a balanced distribution throughout the day, especially accompanied by physical activity, would have benefits both in the prevention and in the treatment of sarcopenia in the elderly. However, new studies are required to evaluate and confirm these findings.

Keywords: sarcopenia, older adults, diagnostic methods, interventions, diet.