

# Un pulso a los años



**La sarcopenia nos roba el volumen y la capacidad muscular. Con el aumento de la longevidad se convertirá en uno de los diagnósticos más habituales. «La mitad de la población acabará sufriendola», admiten los médicos**



ANTONIO CORBILLÓN

**T**odavía es una expresión habitual en las zonas rurales. «¡Qué reseco se está quedando fulano!». Personas mayores a las que parece que una fuerza interior les roba lozanía y volumen físico. No les falta razón. «Los humanos recambiamos unos 300 gramos al día de masa muscular de forma natural», advierte el catedrático de Endocrinología y Nutrición y jefe de este servicio en el Clínico Universitario de Valladolid, Daniel de Luis. Ese enemigo interno que parece esperarnos a la vuelta de los años tiene nombre desde hace apenas tres décadas. Se llama sarcopenia.

El término fue acuñado por Irwin Rosenberg en 1989. Sorprende la juventud de un diagnóstico que hasta hace nada relacionábamos con la simple ancianidad y sus achaques. Pero la suma de ma-

les propios de las sociedades occidentales como la falta de ejercicio y la mala alimentación está multiplicando un problema de enormes proporciones y costes. El aumento progresivo de la esperanza de vida de la población hace el resto.

La sarcopenia es la pérdida degenerativa de masa, potencia y rendimiento muscular. Es un proceso inevitable en todo ser humano. Y comparte diagnósticos comunes con muchas enfermedades asociadas como las atrofiaciones musculares o los problemas reumáticos. «Las patologías de la edad, como las de las personas encamadas o los males crónicos debilitantes son las que producen una mayor pérdida de masa muscular. Esta es la enfermedad de los inmóviles», resume el doctor De Luis.

A partir de los 50 años la masa muscular declina entre un 1% y un 2% al año y la fuerza muscular un 1,5% (el doble a partir de los 60

años), según las estimaciones de la Fundación Española de Nutrición. Es una bajada imparable y 'sin frenos' de las prestaciones de la 'carrocería' humana.

Desde la Sociedad Española de Reumatología (SER), el doctor Marcos Paulino Huertas también le pone cifras a la pérdida de capacidades de ese 'motor' humano se-

gún se va desgastando. «Alcanzamos el pico de fuerza entre los 25 y los 30 años. A partir de ahí todo es pérdida. A los 50 se acelera. A los 80 años entre el 15% y el 40% de las personas sufrirán sarcopenia en mayor o menor grado».

Estos porcentajes tan elevados varían en función de los sistemas de medida. La profusión de estudios y expertos que se van incorporando a su investigación no acaban de ponerse de acuerdo en dónde situar los límites entre el normal envejecimiento y las patologías derivadas de una aceleración anormal de las pérdidas motoras. «Todavía hay que homogeneizar criterios», admite Paulino Huertas desde su centro, el Hospital General de Ciudad Real.

Pero, dado que se trata de una más que evidente pandemia del mundo occidental, ya se ha creado el Grupo de Trabajo Europeo sobre la Sarcopenia en Personas de Edad

Avanzada (EWGSOP, en inglés), que ha establecido tres parámetros para un diagnóstico más eficaz: escasa masa muscular, caída de la fuerza tractora y baja velocidad psicomotriz. Con estos datos, sus primeras estimaciones calculan que unos 11 millones de europeos (casi un 11% de la población del continente) la padecen. Una cifra que supera los 20 millones si se amplían ligeramente esos parámetros de medida. El EWGSOP estima que los diagnósticos de afectados se duplicarán en los próximos 20 años. España, uno de los países con mayor esperanza de vida, es terreno abonado para su avance. Las cifras más conservadoras hablan ya de al menos 1,5 millones de sarcopénicos.

#### La 'tormenta perfecta'

Un completo estudio de la Universidad de Lieja (Bélgica) considera que la cifra de diagnósti-

#### EL PRONÓSTICO

## 50%

de los mayores de 80 años y más del 25% de los que alcanzan los 70 años serán diagnosticados de esta enfermedad, que limita la movilidad y fuerza.

