



Varias personas mayores hacen ejercicios en un parque habilitado en Londres. :: STEFAN WERMUTH

## BUENAS PRÁCTICAS

### Evitar la inactividad física

La causa más importante de la sarcopenia es la falta de actividad física. Lo mejor manera de combatirla son ejercicios que combinen fuerza y potencia muscular. Dos o tres tablas de ejercicios a la semana permiten recuperar en unas ocho semanas la musculatura perdida.

### El complemento nutritivo

El músculo solo se regenera con alimentos. Los mayores deben tomar menos calorías para frenar el sobrepeso, por lo que hay que asegurar proteínas de calidad.

### ¿Qué y cuánto comer?

Es proporcional al peso. Se calcula que para una correcta síntesis proteica muscular se requieren 30 gramos de proteína. Para ello no deben faltar en las comidas los alimentos energéticos (pan, arroz, pasta, patatas, legumbres) que deben completarse con proteína animal (carne, huevos y pescados). Son preferibles los cortes más magros hechos de forma sencilla (plancha, horno, parrilla) para evitar las grasas.

➤ cos podría alcanzar al 63% de los mayores de 65 años en los próximos 30 años.

¿Exagerado? No lo parece. También desde la SER, otro de sus portavoces, el reumatólogo del Hospital del Mar (Barcelona) Jordi Monfort no cree que «las cifras estén sobreestimadas. Un estudio coreano publicado en 2014 hablaba de hasta un 50% de prevalencia en mayores de 80 años».

Asociado y multiplicado por todas las enfermedades inmobilizantes, desde reumatismos a atrofas, pasando por traumatismos, a la pérdida de calidad de vida que acarrea la sarcopenia se añaden unos enormes costes en atención médica y geriátrica. En el artículo que el doctor Daniel de Luis y otros 20 especialistas españoles han publicado en la revista médica 'Progress in Nutrition' constatan que «le cuesta a la Unión Europea 120.000 millones de euros al año».

Es la 'tormenta perfecta' en la pérdida de capacidades de la población adulta. Esta enfermedad invisible provoca una inmovilidad que a su vez la retroalimenta en un bucle clínico de consecuencias paralizantes.

Incluso estas certezas todavía están llenas de nuevas incógnitas. Recientes estudios empiezan a insinuar que no todas las razas se

enfrentan al problema en igualdad de condiciones. «Entre variados grupos de blancos caucásicos se han encontrado diferencias en sus niveles de envejecimiento, aunque aún no está claro cuáles son las circunstancias», explica el reumatólogo Paulino Huertas.

¿Qué se puede hacer para minimizarla? Todos los expertos coinciden en que «no hay milagros» para detener algo que está en la naturaleza de la finitud humana. Las únicas pautas tienen que ver con los consejos que recibe toda la población: evitar al máximo el sedentarismo con una moderada actividad física y garantizar una dieta rica en proteínas que evite la desnutrición.

### Obesos pero desmusculados

Y ni aún así. La extensión de la sarcopenia puede alcanzar tales niveles que se está detectando en mayores con sobrepeso. «Hay per-

«No hay milagros. La clave es evitar el sedentarismo y una dieta rica en proteínas»



Un grupo de ancianos entrena musculación en Estocolmo. :: AFP



Esgrima para recuperar reflejos en Melbourne (Australia). :: AFP

sonas con exceso de grasa pero con fuerte pérdida de masa muscular. Es la llamada obesidad sarcopénica», indica Daniel de Luis.

En las dietas parecen estar las esperanzas de poner barreras a su avance. Pero incluso aquí nos enfrentamos a los cambios vitales de los mayores. «Con la edad -resume Paulino Huertas- suele haber una peor capacidad para sintetizar las proteínas». Una capacidad que «disminuye en un tercio en las personas ancianas, pero no está bien establecido si ello es debido al propio envejecimiento o a trastornos nutricionales», según un trabajo colectivo de los Seminarios de la Fundación Española de Reumatología.

La combinación de dietas ricas en proteínas, que recomiendan hasta 0,8 gramos diarios por kilo de peso, con las terapias hormonales a base de estrógenos en las mujeres posmenopáusicas o esteroides en el caso de los varones dan sus primeros pasos. Mitigan pero no despejan el futuro. Los alimentos ricos en proteínas y vitamina D, los aminoácidos esenciales (como la leucina), son los mejores aliados, junto al deporte. «Vamos a vivir cada vez más pero no sabemos cómo. Y las pastillas mágicas que nos mantengan sanos son una entelequia», advierte el doctor Marcos Paulino Huertas.

## VEJEZ Y MÚSCULO

### Nuevo reto para los ancianos

Las primeras investigaciones sobre la sarcopenia sitúan su prevalencia en torno al 20% de la población europea. En unos años, el 20% de los mayores de 65 años y el 50% de los que su-

peren los 80 años serán diagnosticados con esta enfermedad del desgaste. Empeora con el sedentarismo pero también la desarrollan las personas que han hecho deporte toda la vida. Esto demostraría que la enfermedad no puede ser completamente prevenida ni siquiera con las mejores prácticas posibles.

### Investigación en marcha

Hasta hace apenas 30 años no se había estudiado la pérdida de prestaciones musculares como una enfermedad. Ahora, este síndrome está de moda y se multiplican los foros científicos y congresos ante el temor de que las estimaciones de los expertos se queden incluso cortas.

# 3%-8%

por década disminuye la masa muscular de forma gradual a partir de los 30 años, un proceso que se acelera al cumplir los 60. La malnutrición está asociada a la falta de actividad. Un estudio clínico realizado por 21 profesio-

nales de toda España concluye que la cuarta parte de los pacientes hospitalizados padece carencias nutricionales. Una cifra que se eleva al 37% entre los mayores de 70 años. Los sistemas europeos de atención médica se gastan más de 120.000 millones de euros cada año en atender a este tipo de enfermos.