

Dieta y medidas relacionadas con el estilo de vida para compensar la sarcopenia asociada a la edad

Elementos clave

- La sarcopenia asociada a la edad es la pérdida de masa, fuerza y/o función muscular asociada al envejecimiento.
- La sarcopenia tiene implicaciones graves que incluyen un mayor riesgo de caídas, fragilidad, inmovilidad y pérdida de independencia.
- Una dieta saludable que incluya cantidades suficientes de proteínas de alta calidad y vitamina D, así como practicar actividad física puede ayudar a reducir la pérdida muscular asociada a la edad y mantener la fuerza y la función muscular.
- Repartir homogéneamente el consumo de proteínas a lo largo del día puede ayudar a aumentar y mantener la masa muscular.
- Añadir a la dieta alimentos derivados de la soja es un modo fácil y saludable de incrementar el consumo de proteínas, ya que son una buena fuente de proteínas de alta calidad, y además son productos con un bajo contenido en grasas saturadas y un alto contenido en poliinsaturadas.

¿Qué es la sarcopenia asociada a la edad?

La sarcopenia forma parte del proceso natural de envejecimiento. Nos ocurre a todos. Cuándo ocurra, y en qué grado, depende de distintos factores; lo bueno es que podemos influir en varios de ellos.

La sarcopenia asociada a la edad es la pérdida de tejido muscular magro, fuerza y/o función muscular asociada al envejecimiento. Entre los 40 y los 80 años se puede llegar a perder entre el 30 y el 50% de la masa muscular. Se calcula que a partir de los 50 la función muscular se reduce en entre un 1 y un 2% cada año, y hasta un 3% al año después de los 60.



Aunque no se utilice un volumen específico de masa o función muscular para diagnosticar la sarcopenia, una pérdida crítica tiene graves consecuencias. La pérdida de tejido muscular magro y la reducción de fuerza muscular no solamente puede impedir a la gente mayor llevar a cabo sus quehaceres diarios, sino que también puede tener efectos más graves como mayor riesgo de caídas, fragilidad, inmovilidad y pérdida de independencia. Se calcula que en todo el mundo hasta el 25% de los adultos de edad avanzada están afectados por sarcopenia, y que esta cifra aumentará a medida que envejezca la población. Las implicaciones que esto tiene tanto para la salud individual como para el conjunto de la sociedad son considerables.



¿Qué provoca la sarcopenia?

No está totalmente claro qué la provoca, aunque es probable que influyan varios factores asociados con el envejecimiento. Por ejemplo: inflamación, falta de ejercicio, cambios en los niveles hormonales, reducción de las neuronas que controlan el movimiento y cambios en el modo en que el cuerpo gestiona la formación/destrucción de músculos.



Además, los adultos de edad avanzada tienen tendencia a reducir la ingestión de alimentos. Esta reducción puede comportar que no se ingiera la cantidad adecuada de calorías y/o proteínas para mantener una masa muscular saludable. Una alimentación insuficiente no es infrecuente entre las personas mayores; algunos cálculos sugieren que la ingestión de calorías se reduce en hasta un 30% entre los 20 y los 80 años.

El papel de un estilo de vida saludable

La sarcopenia asociada a la edad no ocurre sin más; es un trastorno lento y progresivo. Por suerte, se ha descubierto que una serie de medidas asociadas con un estilo de vida saludable son eficaces para prevenir, retrasar y tratar este trastorno.

Una dieta saludable que incluya cantidades suficientes de proteínas de alta calidad, así como practicar actividad física puede ayudar a reducir la pérdida muscular asociada a la edad y mantener la fuerza y la función muscular. Si se mantienen a lo largo de los años, estas acciones pueden ayudar a mantener un buen nivel de masa muscular y reducir el riesgo de sarcopenia más adelante.

Proteínas...

Los músculos están formados por proteínas, de modo que seguir una dieta con una cantidad suficiente de proteínas es importante para formar y mantener masa, fuerza y función muscular.

La cantidad diaria de proteínas recomendada para los adultos es de 0,8 g de proteínas/kg de peso corporal. Sin embargo, existen estudios que demuestran que los adultos de edad avanzada podrían necesitar más proteínas para mantener niveles de masa y función muscular adecuados. La proteína adicional ayuda a compensar la reducción (asociada a la edad) de la capacidad del cuerpo de sintetizar proteínas y formar tejido muscular magro, así como a responder al mayor esfuerzo que requieren las enfermedades que se suelen producir al envejecer. Actualmente muchos expertos recomiendan una ingestión diaria de 1,25 g a 1,5 g de proteína/kg de peso corporal para los adultos de edad avanzada.

No solo la cantidad de proteínas es importante; también puede serlo el momento de su ingesta. Algunos estudios sugieren que repartir el consumo de proteínas homogéneamente a lo largo del día puede ayudar a optimizar la formación de músculo. Esta afirmación es distinta a nuestro patrón de comidas actual, en el que la mayor parte de las proteínas se consumen en la cena. Se recomienda que cada comida debería incluir entre 25 y 30 g de proteína de alta calidad.

Además de añadir proteína de alta calidad a la dieta y de repartirla a lo largo del día, también hay que tener en cuenta las fuentes de proteína. Aunque alimentos como la carne son buenas fuentes de proteína, aumentar el consumo de carne podría incrementar las grasas nocivas (insaturadas) en la dieta. Además, comer demasiada carne, especialmente la carne roja procesada, está asociado con un mayor riesgo de cáncer.

Tabla 1: Contenido en proteínas de los alimentos derivados de la soja

La soja como fuente de proteína...

Un modo saludable de incrementar el consumo de proteínas es comer más alimentos derivados de la soja. Estos alimentos proporcionan una proteína de alta calidad, comparable a la de la leche y los huevos, baja en grasas saturadas y alta en grasas poliinsaturadas (beneficiosas). Por tanto, pasarse de la proteína animal a la proteína de la soja puede ayudar a reducir las grasas saturadas en la dieta.

Vitamina D...

Hay estudios que indican que la vitamina D también puede ser útil para mantener la fuerza muscular y reducir el riesgo de sarcopenia. Obtener una cantidad suficiente de esta vitamina es especialmente importante para los adultos de edad avanzada, ya que tienen más posibilidades de sufrir una deficiencia de vitamina D, en parte porque a medida que nos hacemos mayores, la piel ya no puede sintetizar eficientemente la vitamina D. Además, se pasa menos tiempo al aire libre y la dieta puede no ser la adecuada. Los beneficios de los alimentos derivados de la soja no se limitan a su contenido en proteínas y grasas, sino que muchos de ellos también están reforzados con vitamina D.

Alimento	Tamaño medio por ración	Proteína por ración
Bebidas de soja	250ml	7,5
Variedades de yogur de soja (natural, vainilla y fruta)	125 g	4,5 - 5
Postres de soja	125 g	3,8
Batidos de soja de sabores	200 g	6,6
Tofu	75 g	7,5 - 15

Ejercicio...

Hacer ejercicio regularmente es esencial para preservar e incrementar la masa muscular. Se recomienda combinar ejercicios de aguante y de resistencia (ejercicios de fuerza), adaptados a las capacidades de cada individuo.

Consejos básicos para mantener una masa muscular saludable a medida que uno se hace mayor...

- Coma cantidades adecuadas de alimentos saludables que contengan proteínas de alta calidad, como derivados de la soja. Con toda la gama de derivados de la soja disponibles hoy en día, nunca había sido tan fácil incluir la soja en la dieta.
- Las bebidas de soja y las variedades de yogur de soja son deliciosas si se sirven sobre cereal o fruta a la hora del desayuno.
- Las bebidas de soja son una opción magnífica para bebidas calientes y salsas.
- El tofu y los sustitutos de la carne son ideales para reemplazar la carne en el almuerzo y la cena.
- Deliciosos batidos y postres de soja se pueden utilizar como postre o tentempié.
- Distribuya la ingesta de proteínas homogéneamente a lo largo del día para que el cuerpo disponga de proteína para formar músculo en todo momento.
- Siga una dieta rica en nutrientes y asegúrese de que incluya suficientes alimentos que contengan vitamina D.
- No deje de moverse. Haga ejercicio regularmente.