

Afecta la calidad de vida y eleva el riesgo de lesiones, advierten los expertos:

La pérdida de fuerza y masa muscular es otro efecto de la pandemia entre los adultos

Aunque la sarcopenia es un problema asociado al envejecimiento, cada vez se ve más en menores de 40 años, por el sedentarismo. Un estudio local en personas mayores muestra que la asimetría en la fuerza de las extremidades es un factor a tener en cuenta.

C. GONZÁLEZ

Como una consecuencia natural del paso de los años, la pérdida de cantidad y calidad de músculo va aumentando en toda la población. Cansancio, dolores articulares, dificultad para hacer tareas cotidianas, menor fuerza en brazos y piernas son algunas de las señales de la presencia de sarcopenia.

Un problema que supone la pérdida de entre el 3% y el 8% de la masa muscular cada 10 años, lo que puede afectar la calidad de vida y elevar el riesgo de lesiones. "Con la edad, los músculos pierden la capacidad de hacer síntesis de proteínas", lo que dificulta mantener su calidad y buen funcionamiento, como explica Hugo Marambio, jefe del Centro de Salud Deportiva de Clínica Santa María.

Y si a esto se une el sedentarismo, "las fibras musculares comienzan a ser infiltradas por grasa, lo que deteriora su función y fuerza", agrega.

Es precisamente esto último lo que ha hecho que la sarcopenia sea un problema cada vez más frecuente a edades más tempranas, antes de los 40 años, advierten los expertos.

En Chile, el 86,7% de la población adulta no realiza actividad física, según la última Encuesta Nacional de Salud, un escenario favorable para el desarrollo de este problema. "Hemos observado cada vez más pacientes con una menor masa muscular para su edad, sobre todo en mujeres



Una forma eficaz de mantener o recuperar la masa muscular, a cualquier edad, es hacer actividad física que incluya ejercicios de fuerza todas las semanas.

(ellas suelen ser más sedentarias y acumular más grasa corporal)", comenta César Kalazich, deportólogo de Clínica Meds.

Aunque ya era un tema previo a la pandemia, a nivel global se estima que los confinamientos contribuyeron a acrecentar el sedentarismo y, con ello, la pérdida de masa muscular en la población general. A ello se suma la presencia de una dieta poco saludable, "rica en carbohidratos y grasas, pero baja en proteínas", precisa Kalazich.

La buena noticia es que es un problema que se puede revertir.

"El peak de masa muscular y ósea se consigue entre los 25 y los 27 años; a partir de entonces comienza un descenso inevitable y que se ve incrementado de forma abrupta si la persona es sedentaria. El ejercicio ayuda a ralentizar ese proceso", dice Álvaro Huerta, académico de la Facultad de Educación de UDLA, sede Viña del Mar.

Nunca es tarde

En estudios que han realizado con deportistas, "tenemos evidencia de que tres meses de inac-

tividad física hacen que todos los parámetros de rendimiento y salud se vean alterados. La pérdida de masa muscular afecta una serie de procesos fisiológicos", precisa Huerta.

Huerta también es uno de los autores de una investigación recién publicada en el International Journal of Environmental Research and Public Health, que entrega nuevos antecedentes para enfrentar este problema.

Mediante una intervención a un grupo de adultos mayores de 60 a 86 años en los cerros de Valparaíso, "evaluamos su auto-

nomía funcional (capacidad para desenvolverse y realizar actividades cotidianas, como pararse de una silla o vestirse, sin ayuda de terceros) y los niveles de fuerza en las extremidades", explica.

Lo que observaron fue que quienes tenían un mayor nivel de asimetría en la masa o fuerza muscular de sus extremidades presentaban menor autonomía. "Todos tenemos más fuerza en un brazo o pierna (extremidad dominante); pero cuando esa asimetría en la fuerza de una extremidad en relación con la otra sobrepasa el 10%, hay mayor

riesgo de lesiones".

Junto a la sarcopenia, en adultos mayores, esta asimetría se suele asociar a la presencia de problemas como fracturas, contracturas o tendinitis, "que hacen que la persona inconscientemente vaya cargando una extremidad más que la otra".

Poner atención a esta asimetría podría ayudar a identificar casos de sarcopenia, así como la realización de evaluaciones específicas. De hecho, Huerta y sus colegas trabajan en la validación de un test que esperan presentar al Ministerio de Salud. "Creemos que es importante que se aplique en los Cesfam, para identificar a quienes necesitan ayuda", plantea.

En la intervención realizada en Valparaíso, que finalizó la semana pasada, los adultos mayores fueron sometidos a programas de actividad física dos veces por semana. Aún falta por evaluar los datos, pero "estimamos que aumentó la masa muscular y, por tanto, la fuerza y la autonomía funcional. La idea es mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones", dice Huerta.

Los expertos enfatizan que no basta con un plan de actividad aeróbica, "la prescripción debe incluir ejercicios de fuerza, además de mejoras en la alimentación; ojalá asesorados por un especialista para evitar complicaciones", precisa Kalazich. Y tener en cuenta "que nunca es tarde para recuperar la masa y fuerza muscular", enfatiza Marambio.

© 2022 COLLEGE OF PUBLIC HEALTH