

## **El suplemento para mantener la masa muscular a partir de los 50 años**

**El cuerpo cambia con la edad, a partir de los 50 el metabolismo no funciona igual y sus consecuencias se ven reflejadas en la silueta. Desde 180 The Concept dan claves para combatir la flacidez y evitar la pérdida de músculo**

Mantenerse en forma no es solo un objetivo que proponerse a partir de los 50 años, sin embargo, los excesos de los que antes era más fácil recuperarse, a esta edad cuestan más. Esto no dificulta solo el hecho de poder adelgazar, también el de mantener la masa muscular.

"Con el paso de los años el metabolismo se vuelve más lento, se acumula grasa donde antes no se tenía y se desarrolla menos músculo al producir menos cantidades de hormonas, estrógenos en mujeres y testosterona en hombres. Por ello se debe prestar atención a recomendaciones específicas que ayuden a mantener un estilo de vida saludable", explica Gema Cabañero, directora de I+D+i del método de nutricosmética avanzada de 180 the concept.

¿Cómo cambia el metabolismo a partir de los 50?

La experta antiaging indica que "a los 50 años se llega al final de la vida reproductiva, con este cese de la actividad de los ovarios, la producción de estrógenos cae. Esto es uno de los grandes motivos ya que estas hormonas ayudan a mantener el tejido muscular".

"Con esta pérdida de masa muscular la quema de calorías es menor, lo que provoca ganar peso con mayor facilidad. Además, este desequilibrio hormonal también favorece la acumulación de grasa abdominal", declara Cabañero.

Junto al aumento de la aparición de grasa o la pérdida de músculo, la presencia de colesterol malo es otro de los protagonistas. Tal y como indica la experta de 180 The Concept "los cambios en los niveles de estrógenos que se viven en la fase menstrual favorecen que el colesterol HDL, conocido como bueno, se eleve, mientras que el malo disminuye. Con la menopausia, estos cambios desaparecen y muchas veces tiene como consecuencia que las cifras de colesterol puedan elevarse por encima de lo común".

La fórmula para evitar la flacidez (y mantener el músculo)

Mantener una alimentación saludable es beneficioso a cualquier edad, pero en esta etapa de la vida todavía más. Conseguir suplir todas las necesidades del organismo será imprescindible para evitar la flacidez y mantener el músculo.

De hecho, Cabañero recomienda que "se debe realizar una alimentación que aporte la proteína, vitaminas y nutrientes necesarios para sustentar la actividad y ejercicio físico, ya que, si la nutrición y el ejercicio no van de la mano, no se alcanzarán resultados reales y duraderos". Y añade "siendo

realistas, adquirir todos los nutrientes beneficiosos de parte de los alimentos puede ser imposible, ya que tendríamos que ingerir una elevada cantidad de ellos. En estos casos, existen suplementos nutricosméticos que facilitan su ingesta y tienen como objetivo final aportar a la piel firmeza y elasticidad".

Es el caso del Plan Firmeza Corporal y Senos de la firma 180 The Concept, un suplemento nutricosmético que cuenta con Vitamina C, Vitamina E y Vitaminas del grupo B, para contribuir a mantener una piel más uniforme y lisa. Junto a ello, este plan, favorece la regeneración celular y garantiza la firmeza de la piel gracias a activos como el Colágeno, y el Ácido Hialurónico.

Cada una de las fórmulas de este plan, igual que el resto de productos de la firma, son cosméticos certificados por las autoridades sanitarias europeas y con número de registro sanitario. En la fabricación se cumple con las normas de calidad y seguridad alimentaria, garantizando la trazabilidad de los productos y procesos. Cuentan con la certificación de buenas prácticas de fabricación GMP-Codex, emitido por SGS, certificado ISO9001-2015, Certificado Orgánico, Certificado ECO-023 y FDA.

**Datos de contacto:**

alba gonzález  
917286081

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Consumo](#) [Belleza](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>