

Obesidad sarcopénica: las consecuencias de envejecer y engordar

La población mundial se enfrenta a un problema creciente: la obesidad sarcopénica, una afección vinculada al aumento de la grasa, la pérdida de masa muscular, una alimentación inadecuada y el sedentarismo. Con más del 40% de personas mayores de 60 años en España, David Heber, Presidente del Instituto de Nutrición de Herbalife (HNI), advierte de la urgencia de tomar medidas públicas y, a nivel personal, adoptar desde ya unos hábitos saludables

La sarcopenia es el proceso de pérdida de masa muscular fruto del envejecimiento del cuerpo. Un término que se ilustra gráficamente con esas imágenes de ancianos paseando con dificultad y con muestras visibles de pérdida de músculo y lozanía en general. El envejecimiento no es un proceso inmediato, da comienzo mucho antes: las personas alcanzan su pico de fuerza entre los 25 y 30 años, a partir de ahí, el deterioro se acelera y los efectos son visibles desde los 50.

En los últimos años se ha acuñado un término en relación con esto, y es la obesidad sarcopénica, una afección caracterizada por el aumento de la grasa y la pérdida de masa muscular fruto de muchos de factores, entre los que destacan la falta de ejercicio físico, el envejecimiento gradual y una mala alimentación. Se presenta con inflamación de bajo grado, resistencia a la insulina y cambios en la producción de hormonas, según afirma el Doctor David Heber, Presidente del Instituto de Nutrición de Herbalife (HNI) y Profesor Emérito de Medicina y Salud de la UCLA. Los indicadores de salud pública indican que la afección, además, aumentará dado que en más del 20% de la población mundial y el 40% en España, tendrá más de 20 años en el 2050, por lo que sin duda se está hablando de un problema mundial con patrones comunes: una dieta deficiente, envejecimiento de la población, estilo de vida sedentario y un número creciente de puestos de trabajo donde es necesario pasar largos períodos sentado.

Aunque la obesidad sarcopénica no tiene una causa única, la raíz del problema es que actualmente hay demasiadas personas sobrealimentadas y desnutridas, que consumen alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes. “Si no se controla, la obesidad sarcopénica puede debilitar los músculos, limitar la movilidad, aumentar la probabilidad de caídas y fracturas, reducir la calidad de vida, inhibir la independencia, y aumentar la probabilidad de enfermedades metabólicas (diabetes, síndrome metabólico) y cardiovasculares (hipertensión, ataque al corazón, derrame cerebral)”, advierte Heber.

La función de la grasa visceral

Aunque el cuerpo contiene diferentes tipos de grasa, la grasa alrededor de los órganos vitales, conocida como grasa visceral, está estrechamente ligada al síndrome metabólico y es un rasgo común de la obesidad sarcopénica. “El peligro de la grasa visceral es que rodea a los principales órganos, como el corazón y el hígado, y estimula la inflamación sistémica”, explica Heber. En relación con la obesidad, los individuos pueden tener un mismo índice de masa corporal, pero estados inflamatorios y niveles de riesgo completamente distintos debido a la diferencia en la distribución y el grado de grasa visceral.

¿Cómo evitar la obesidad sarcopénica y envejecer de forma saludable?

-Deporte de resistencia: Entrenamientos regulares de resistencia, con el uso de pesas libres, máquinas de pesas, etc.

-Dieta equilibrada: Consumir una dieta rica en nutrientes con una variedad de frutas, verduras, cereales, proteínas bajas en grasas (soja, carnes con poca grasa, pollo, huevos, nueces, semillas), compuestos bioactivos (té verde) y ácidos grasos omega 3 saludables (aceite de pescado, aceite de krill).

-Limitar el consumo de calorías “vacías”: Son calorías con pocos o ningún nutriente, es decir que no contienen cantidades adecuadas de fibra, minerales, vitaminas etc. Su abuso favorece el aumento de peso.

Según David Heber, "nos enfrentamos a un reto de envergadura mundial y personal. Para lo segundo, habría que incidir en adoptar un enfoque de vida equilibrado, que incorpore una dieta saludable, descanso, hidratación y actividad física regular. Para el abordaje de este desafío mundial, Heber considera necesario desarrollar recomendaciones alimentarias que proporcionen nutrientes adecuados sin un exceso de energía, junto con pautas de actividad física fáciles de implementar para todas las edades. Se necesita una respuesta con urgencia, dado que las tendencias globales de envejecimiento de la población, el estilo de vida sedentario y los índices de diabetes van en aumento".

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín

664054757

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>