

MARÍA PRADA TOBAR*
ESPECIAL PARA EL UNIVERSAL

De las principales preocupaciones en salud pública a nivel mundial son: el ritmo acelerado del envejecimiento de la población y la creciente frecuencia de obesidad.

Tanto en países desarrollados como en los que están en vía de desarrollo, se viene presentando un incremento en la expectativa de vida y un aumento importante en la población de adultos mayores, lo que genera importantes exigencias en términos de servicios sanitarios y, a su vez, situaciones que pueden desbordar la oportunidad y capacidad de atención de los sistemas de salud.

Se espera que en este decenio la esperanza de vida en algunos países latinoamericanos supere los 79 años. El Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (Dane) ha estimado que para el año 2021 las mujeres colombianas tendrían expectativa de vida de 80 años y los varones de 73 años.

Una de las enfermedades que se relaciona con el envejecimiento es la sarcopenia. Definida como la pérdida progresiva de fuerza y masa muscular, la cual, por consiguiente, repercute en menor rendimiento físico. La sarcopenia es un trastorno musculoesquelético generalizado, que se relaciona con múltiples desenlaces: caídas, fracturas, discapacidad física, dependencia y mayor mortalidad. Además, se ha asociado con estilos de vida sedentarios, malnutrición y diversas comorbilidades, especialmente hipertensión arterial, diabetes mellitus y patologías óseas o articulares.

La obesidad sarcopénica se caracteriza por afectar a personas adultas mayores, aunque también se está identificando en personas con edades intermedias que tienen un estilo de vida sedentario y malos hábitos alimenticios.

Y LA OBESIDAD

Por otro lado, la obesidad es una enfermedad metabólica que se caracteriza por incremento de la grasa corporal. La OMS la define como el aumento del índice de masa corporal por encima de 30,0 kg/m². Esta misma es un factor de riesgo

importante para enfermedades metabólicas, cardiovasculares y algunos cánceres como el de seno y colon.

Anualmente mueren casi tres millones de personas por obesidad o sobrepeso. Según la Encuesta Nacional de Salud de Colombia, realizada en 2015, el 52% de los colombianos tenía sobrepeso

u obesidad, cifra que se multiplica rápidamente. Por su parte, desde el Grupo de Investigación Salud de la Mujer se observó en diferentes grupos de mujeres colombianas, adultas mayores en etapa de climaterio, que la frecuencia de obesidad oscila entre 11,4% y 34,1%.

En las últimas décadas se

Un reto llamado **OBESIDAD** sarcopénica

Se trata de una enfermedad caracterizada por afectar a adultos mayores, aunque también se está identificando en personas con edades intermedias que tienen vidas sedentarias.



La sarcopenia es una enfermedad progresiva y generalizada del músculo esquelético, suele ocurrir en adultos mayores.

De la U de C

En el Grupo de Investigación Salud de la Mujer, de la Universidad de Cartagena, se encontró, en un estudio realizado a 700 mujeres entre los 60 y los 74 años, residentes en los departamentos de Bolívar y Santander, sospecha de sarcopenia en el 9,8% cuando fueron valoradas con una prueba de tamiñaje; mientras que en un grupo de mujeres de mediana edad (40-59 años) residentes en Cartagena, la presencia de posible sarcopenia fue del 7,9%, utilizando mediciones como la velocidad de la marcha, la fuerza muscular y la circunferencia de la pantorrilla.

identificando en personas con edades intermedias que tienen un estilo de vida sedentario y malos hábitos alimenticios, especialmente dietas altas en grasa, elevado consumo de alcohol y tabaquismo. En el sexo femenino, la disminución de las hormonas reproductivas que llevan a la menopausia está altamente relacionada con la obesidad sarcopénica; una enfermedad que genera deterioro físico y psicológico, con mayor asociación a diabetes, hipertensión arterial, otras enfermedades cardiovasculares, fatiga, debilidad y fragilidad debida al envejecimiento.

Desde el Grupo de Investigación Salud de la Mujer se realiza el proyecto de investigación SARCOL [Sarcopenia en Mujeres adultas Colombianas]. En uno de los primeros informes, que será presentado en el Congreso Mundial FIGO-2021, se señala que el 3,2% de las mujeres estudiadas presentó circunferencia de la pantorrilla disminuida, el 83,4%, baja velocidad de la marcha y el 68,1% tenían disminuida la fuerza muscular. En 21 de 700 mujeres evaluadas (3,0%) se identificó probable obesidad sarcopénica. A su vez, las afectadas de obesidad sarcopénica tuvieron peor fuerza muscular, masa muscular y desempeño físico, comparadas con las no afectadas.

No existe tratamiento específico para la obesidad sarcopénica. La estrategia más importante va encaminada a intervenir el estilo de vida, las costumbres alimenticias y la actividad física. Se busca reducir el porcentaje de grasa corporal y aumentar tanto la masa como la fuerza muscular. Aunque no se

Las proteínas son importantes para estos pacientes, así como la adición de suplementos proteicos es beneficioso. También alimentos como carnes magras, huevos, leche y sus derivados, contienen estos aminoácidos.

ha determinado el mejor tipo de ejercicio, los datos sugieren que la combinación de ejercicio aeróbico y de resistencia, es la mejor opción.

Incluir proteínas en la dieta es una medida importante, así como agregar suplementos proteicos. Algunos autores proponen la suplementación con aminoácidos esenciales: leucina, arginina y cisteína. Alimentos como carnes magras, huevos, leche y sus derivados, contienen estos aminoácidos.

*Estudiante de pregrado. Facultad de Medicina. Universidad de Cartagena.