INTEGRACIÓN BÁSICO CLÍNICA DEL PACIENTE CON DERECHO A LONGEVIDAD

Suplementación con taurina, ejercicio físico y modulación de la microbiota intestinal, alternativas para afrontar la obesidad sarcopénica

Álvaro Monterrosa-Castro, Salome Barrios-Diaz

Grupo de Investigación Salud de la Mujer – Facultad de Medicina – Universidad de Cartagena

Universidad de Cartagena
Fundada en 1827

INTRODUCCIÓN

La obesidad sarcopénica representa un importante reto para la salud pública en el envejecimiento. Esta condición se asocia con mayor riesgo de fragilidad, discapacidad y enfermedades crónicas, afectando seriamente la calidad de vida de los adultos mayores. A pesar de su relevancia, aún falta investigación para comprender plenamente sus mecanismos y desarrollar estrategias eficaces de prevención y tratamiento.
Es necesario identificar estrategias que permitan abordar en mejor forma la obesidad sarcopénica.

OBJETIVO

Recolectar evidencia sobre el rol benéfico
que cumplen la suplementación con taurina,
la actividad física regular
y la modulación de la microbiota intestinal,
como estrategias para abordar la obesidad sarcopénica
en el contexto del envejecimiento saludable

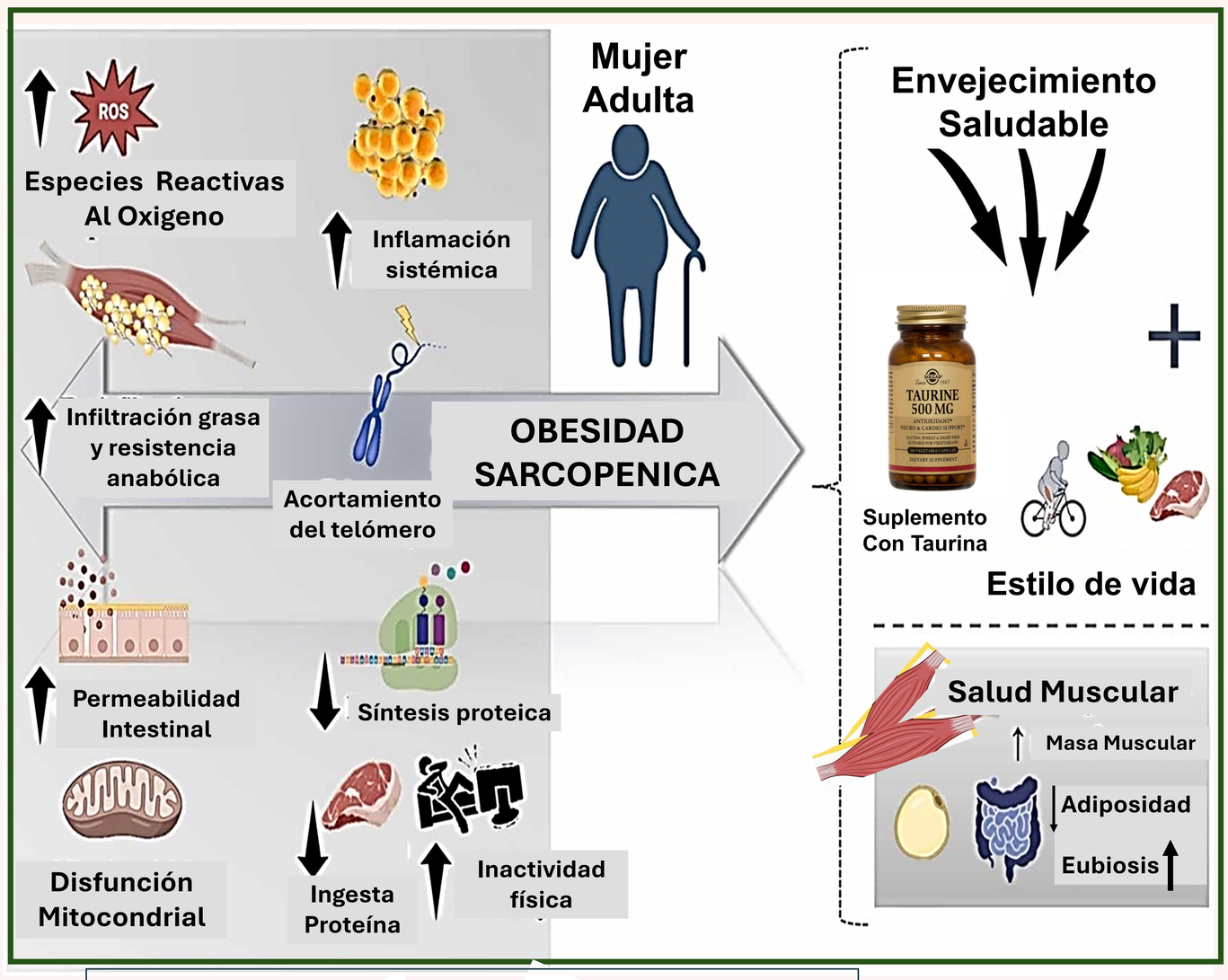
METODOLOGIA

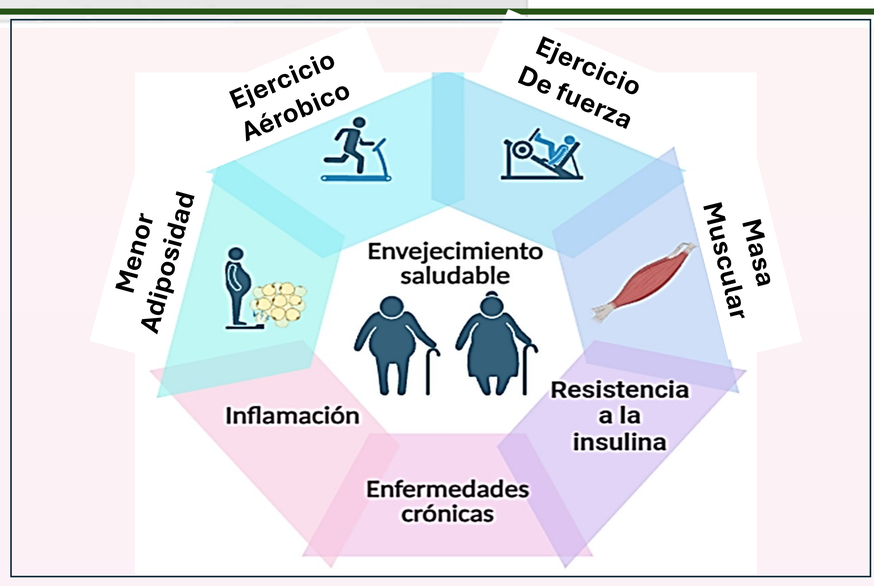
Se realizó búsqueda bibliográfica
en la base de datos, SCIELO, PUBMED y SCOPUS
para adelantar una revisión narrativa a conveniencia
e identificar si la suplementación con taurina,
la actividad física regular y la
modulación de la microbiota intestinal, pueden ser
considerados estrategias para abordar la obesidad sarcopénica.

RESULTADOS

Se identificaron tres artículos que permiten un acercamiento inicial para satisfacer los intereses de la revisión narrativa.
Batitucci et al. (2024), Agostino et al. (2020), Wang et al. (2022).

Estrategia	Método	Resultados	Beneficios
Ejercicio físico	Análisis longitudinal de ocho cohortes en Europa y Asia que incluyó cuestionarios sobre actividad física, salud funcional y cognitiva	Estudio con más de 130.000 adultos mayores que identificó reducción del 82% en envejecimiento con deterioro	Mejora funcionalidad, calidad de vida y reduce envejecimiento acelerado.
Modulación de la microbiota intestinal	Secuenciación de ADN de la microbiota intestinal en familias longevas. Comparación con controles no longevos.	Mayor presencia de bacterias beneficiosas como *Akkermansia, Bifidobacterium, Lactobacillus, Christensenellaceae.*	Microbiota de personas longevas mostró funciones asociadas a menor inflamación y mejor metabolismo
Suplementación con taurina	estudios experimentales (en animales), estudios clínicos en humanos, ensayos controlados y revisiones previas sobre suplementación con taurina.	Aumento de longevidad (10%) y mejoría en fuerza muscular y microbiota. Son fuentes naturales de taurina: atún, salmón, bacalao, ostras, mejillones, carnes rojas y pollo.	Restaura la microbiota, mejora metabolismo, fuerza muscular y podría prevenir disbiosis asociada al envejecimiento .





CONCLUSIÓN

El ejercicio físico que incluya fuerza y resistencia,
una dieta adecuada en taurina
y fomentadora de eubiosis,
son estrategas que pueden contribuir con la preservación de la masa muscular,
reducir la grasa corporal y
contribuir con un envejecimiento saludable

Refferencias
1. *Batitucci et al. Ageing Res Rev. 2024;101:102460*
2. *Agostino et al. Int J Behav Nutr Phys Act. 2020;17(1):92*
3. *Wang et al. Gut Microbes. 2022;14(1),2107288*

SCAN ME

GRUPO DE INVESTIGACIÓN SALUD DE LA MUJER

www.grupodeinvestigacionsaluddelamujer.com