



TEMA D'INTERÉS: SARCOPÈNIA

Els músculs de l'organisme són un teixit essencial, que ens permeten el moviment i l'autonomia, mantenir la postura i realitzar les activitats diàries. Una bona musculatura evita el risc de caigudes, ja que millora l'estabilitat, postura i equilibri.

Tipus de músculs

- Múscul cardíac – de contracció involuntària, bombeja la sang des del cor a tot l'organisme
- Múscul llis – es troba en òrgans i vasos sanguinis, de contracció involuntària
- Múscul esquelètic – de contracció voluntària, està adherit a l'esquelet i permet el moviment i el manteniment de la postura corporal. Està format per feixos de fibres musculars que es connecten als ossos a través dels tendons.

Amb el pas del temps la massa muscular del múscul esquelètic es va perdent, és el que es coneix com a **SARCOPÈNIA**.

Què és?

Pèrdua progressiva de massa i força muscular, que afecta de manera significativa la qualitat de vida. S'inicia a partir dels 30 anys i va avançant. Es pot produir com a conseqüència d'una pèrdua de pes no controlada, de l'envelliment, de malalties o d'un estil de vida sedentari.

En els homes aquest procés de pèrdua és progressiu, tot i que s'accentua a partir dels 65-70 anys; mentre que en les dones és més brusc, coincidint amb la menopausa.

Fins fa poc la sarcopènia era considerada com una síndrome geriàtrica, però s'ha vist que no sempre està associada a l'envelliment, ja que pot aparèixer en persones més joves per altres causes diferents de l'envelliment.

Aquesta pèrdua de massa i força suposa un augment de càrrega sobre algunes articulacions, com els genolls, fet que augmenta la probabilitat de caigudes. També pot afectar la columna vertebral i provocar mal d'esquena, hèrnies o descompensacions posturals.

Classificació segons la severitat:

- ⇒ Pre-sarcopènia – baixa massa muscular sense afectació de la força o el rendiment
- ⇒ Sarcopènia moderada – baixa massa muscular amb força muscular reduïda o rendiment físic baix

⇒ Sarcopènia greu – baixa massa muscular amb força muscular reduïda i rendiment físic disminuït

Com es pot minimitzar?

Tot i que la pèrdua muscular no es pot revertir, sí que es pot recuperar força i massa muscular fent exercici físic i seguint una dieta adequada.

Es recomanen exercicis de força, de flexibilitat i d'equilibri. Si es vol perdre pes també s'haurà de practicar exercici aeròbic.

S'ha d'adaptar l'exercici a l'edat i condició física de la persona.

Perdre pes sense perdre massa muscular

Actualment es prefereix parlar de *percentatge de grassa corporal* enlloc d'*índex de massa corporal (IMC)*, i quan es recomana perdre pes és molt important buscar la pèrdua de massa grassa evitant la pèrdua de massa muscular. Per aconseguir-ho:

- s'han d'evitar dietes molt restrictives,
- s'ha de mantenir una aportació adequada de proteïnes,
- s'ha de garantir la ingesta de vitamines i minerals essencials pels ossos i músculs (magnesi, calci, vitamina D, vitamina C, vitamines del grup B, àcids grassos omega-3),
- s'ha de practicar exercici físic, sobretot de força, per mantenir la massa muscular:

Tipus d'exercici:

- ✓ *De força* – preserva i augmenta la massa muscular (esquats, flexions, tríceps)
- ✓ *Aeròbic* – afavoreix que es cremin calories i millora la salut cardiovascular (córrer, natació, ciclisme)
- ✓ *De flexibilitat i equilibri* – milloren l'estabilitat i prevenen caigudes (ioga, pilates)

Tenint en compte que per evitar la pèrdua de massa muscular l'alimentació és important, però que el que és fonamental és l'exercici, més que parlar de dieta mediterrània, s'hauria de parlar d'estil de vida mediterrani, que a més de l'alimentació, engloba també l'activitat física a l'aire lliure i l'activitat social.