

SARCOPENIA Y OSTEOPOROSIS

Se trata de dos enfermedades asociadas al envejecimiento, producidas por una disminución de la masa muscular y de la masa ósea. Aunque se trata de un proceso biológico natural, se han identificado múltiples factores contribuyentes además de los hereditarios, tales como máximo de masa muscular y ósea alcanzada, dietas inadecuadas, bajo peso, sedentarismo, tabaquismo, ingesta excesiva de alcohol y tratamiento con algunas drogas, algunas enfermedades crónicas, y factores hormonales, entre otros. A estos factores, en el caso de la osteoporosis, se agrega ser mujer, historia familiar de osteoporosis y de fracturas previas y menopausia antes de los 45 años.

El máximo de masa ósea se alcanza entre los 18 y los 25 años y el de masa muscular antes de los 30 años. Además de los factores genéticos, la dieta, la nutrición y la actividad física son factores fundamentales tanto para alcanzar un máximo adecuado, como para preservar la masa ósea y la masa muscular.

La gran importancia clínica de ambas enfermedades, además de su alta frecuencia, reside en sus graves consecuencias sobre la salud y el grave deterioro en la calidad de vida que causan. Dentro de ellas, comunes para ambas patologías se cuentan alto riesgo de caídas y fracturas, hospitalizaciones, discapacidad, dependencia, y mortalidad. Cuando ambas enfermedades se sobreponen, se produce la osteo-sarcopenia, cuyas consecuencias son aún más graves.

La osteoporosis se caracteriza por una disminución de la masa ósea y un deterioro de la arquitectura del hueso lo que genera fragilidad ósea con el consiguiente aumento del riesgo de fractura. La sarcopenia por su parte se caracteriza por la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular.

Aunque ambas enfermedades tienen directa relación con el envejecimiento biológico, es posible prevenirlas, retardar su aparición e incluso revertirlas. Ello se logra a través de estilos de vida saludables, nutrición adecuada y actividad física a través de todo el ciclo vital.

Las principales intervenciones para reducir o retardar tanto la sarcopenia como la osteoporosis son la actividad física y la nutrición. Las recomendaciones nutricionales incluyen tratar el bajo peso y asegurar la ingesta de determinados nutrientes como el calcio, la vitamina D y las proteínas. Es importante distribuir la ingesta a lo largo del día para favorecer la absorción de los nutrientes. La principal fuente de calcio es la dieta y en particular los lácteos, algunos pescados, verduras y frutas. Sin embargo, las cantidades necesarias para obtener la ingesta son difíciles de alcanzar y muy rara vez se cumplen, por lo que puede ser necesaria la suplementación. Lo mismo ocurre con la Vitamina D, agravado en personas mayores pues con la edad se va perdiendo la capacidad de sintetizar vitamina D con la luz solar.

En el caso de la actividad física se recomiendan los ejercicios para mejorar la fuerza muscular, de preferencia ejercicios de resistencia y de balance para prevenir caídas.

La prevención a través de toda la vida es fundamental para evitar el aumento de ambas patologías dado el rápido envejecimiento de la población.