Sarkopenia i otyłość sarkopeniczna - stare problemy, nowe doniesienia

W procesie starzenia się dochodzi do zmniejszenia masy mięśniowej i podwyższenia zawartości tkanki tłuszczowej, zarówno ogółem jak i w obszarze brzusznym. Szacuje się, że między 20. a 90. rokiem życia utrata masy mięśni może wynieść nawet 50%. Zmiany w składzie ciała mogą przebiegać nawet przy względnie stałej masie ciała. Utrata masy mięśni wiąże się ze zmniejszeniem siły mięśniowej. Zjawisko to nosi nazwę sarkopenii, a proces ten pogłębia brak lub ograniczenie aktywności fizycznej. Połączenie zmian inwolucyjnych obejmujących tkankę mięśniową z otyłością stanowi nową kategorię otyłości – otyłość sarkopeniczną. Już sama otyłość powoduje obniżenie sprawności czy obniżenie jakości życia. Zatem należy się spodziewać, że połączenie otyłości z sarkopenią może tylko pogłębić ograniczenia funkcjonalne. Badania dowodzą, iż osoby z otyłością sarkopeniczną mają wyższe ryzyko zespołu metabolicznego niż osoby z samą otyłością czy sarkopenią. Ponadto wyniki wielu badań zwracają uwagę na zwiększone ryzyko upadków i złamań u osób z tą jednostką chorobową. U osób z otyłością sarkopeniczną częściej też dochodzi do powikłań po operacjach.

Otyłość sarkopeniczna przyczynia się w znacznym stopniu do rozwoju zespołu słabości, objawiającego się spowolnieniem, osłabieniem, utratą masy ciała, zmniejszoną aktywnością pacjenta. Warto podkreślić, że zespół słabości rozwija się niezależnie od chorób współistniejących czy niepełnosprawności i stanowi czynnik ryzyka utraty samodzielności, częstszych hospitalizacji, a nawet zgonu.

Czy możemy zapobiegać sarkopenii?

Badania dowodzą, że regularne ćwiczenia, zwłaszcza siłowe, wykonywane po konsultacji z lekarzem i pod okiem fizjoterapeuty, a także odpowiednia podaż białka z dietą, ochronią w pewnym stopniu przed utratą masy mięśniowej. Tak naprawdę zapobiegać sarkopenii powinniśmy już od 30. roku życia, czyli od momentu, w którym rozpoczyna się proces starzenia.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/sarkopenia-i-otylosc-sarkopeniczna-stare-problemy-nowe-doniesienia#comment-0