

## Sarcopenia: ¿epidemia del siglo XXI?

### Sarcopenia: epidemic in the twenty-first century?

El envejecimiento de la población es un suceso mundial y uno de los cambios demográficos más importantes del siglo XXI. En México, después de 2010, las proyecciones presentan una aceleración en el crecimiento de la población y según la ENSALUD 2012 se estima que en 2050 las personas mayores de 65 años conformarán cerca de 28.0% de la población; así mismo, se muestra que en la vejez hay predominio de mujeres, con una relación hombre:mujer de 87.6 hombres por cada 100 mujeres; esta relación fue 91.0 para los adultos mayores (AM) de 60 a 69 años y de 83.6 para 70 o más años, lo cual es un reflejo de la mayor sobrevivencia femenina.

El aumento en la esperanza de vida no se ha acompañado de una mejor calidad del estilo de vida en la mayoría de los senescentes, los cuáles enfrentan los cambios asociados al envejecimiento resignados a las limitaciones asociadas con esta etapa y asumiendo las consecuencias de vivir más años con una mala calidad y una “dependencia” cada vez mayor.

Uno de los cambios más importantes y que en mayor grado afectan a los adultos mayores es la sarcopenia, que se caracteriza por la progresiva pérdida de masa, calidad y fuerza muscular esquelética con graves repercusiones y un alto

costo sobre la salud como pérdida de funcionalidad, dependencia, caídas, dificultad para realizar las actividades básicas de la vida diaria, aumento del riesgo de osteoporosis y no pocas veces asociada con fragilidad, hospitalización y muerte.

La prevalencia de sarcopenia aumenta con la edad en ambos sexos, sin importar la etnicidad. Aunque se considera que es propia de las personas mayores se sabe que la pérdida de masa muscular comienza entre los 20 y 30 años, de tal manera que alrededor de los 50 años la pérdida es de cerca del 20% y diversos estudios indican que la mitad de las persona mayores de 80 años padece sarcopenia, lo que se traduce en un aumento de la discapacidad de 3 a 4 veces independientemente de la edad, sexo, obesidad, condición socioeconómica, morbilidad y estado de salud.

Por otra parte es frecuente, cuando se mantiene un peso estable, no reparar en el hecho de que con la edad es común perder lentamente masa muscular (magra) y reemplazarla con grasa en igual cantidad, y con ello seguir pesando lo mismo durante años y enmascarar así la sarcopenia, algo que es frecuente en las mujeres después de la menopausia.

En México, como en otros países, la población tiene una esperanza de vida cada vez mayor, por lo que se espera que aumente el número de personas expuestas a presentar sarcopenia, cuyas complicaciones clínicas representan un alto y creciente costo. La identificación de este problema es de gran importancia, no solamente por sus efectos sobre la salud sino porque se trata de una condición posible de prevenir, retrasar e incluso revertir a través de intervenciones destinadas a mejorar la nutrición y la actividad física, ingestión de alcohol y uso de tabaco, hábitos que se ha demostrado que son controlables o modificables a diferencia de los cambios fisiológicos y sistémicos propios de la edad.

Por la frecuencia con la que se presenta esta enfermedad, su incremento con la edad, su reversibilidad demostrada en diferentes estudios y las graves manifestaciones clínicas en ocasiones incompatibles con una vida "normal", es indispensable llevar a cabo estudios en nuestra población para conocer la prevalencia y manifestaciones clínicas, dirigidos al diagnóstico temprano de la sarcopenia a fin de diseñar estrategias de prevención en los adultos mayores.

Thelma Canto-Cetina  
Laboratorio de Biología de la Reproducción  
Centro de Investigaciones Hideyo Noguchi  
Universidad Autónoma de Yucatán