

Sarcopenia y envejecimiento saludable

El envejecimiento saludable es entendido como el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez, y ha sido nombrado como uno de los principales retos de las sociedades actuales (OMS, 2021). La sarcopenia se define como “una enfermedad del músculo esquelético caracterizada por la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular” (Sánchez Tocino et al., 2023). Es considerada un síndrome geriátrico complejo que se acelera con el transcurso de los años, produciendo pérdida de masa muscular de hasta el 2% y 3%, anual después de los 50 y 65 años, respectivamente (Barajas-Galindo et al., 2021). Debe señalarse que su impacto no se limita al deterioro de la masa muscular y su función, pues también aumenta el riesgo de caídas, fracturas, pérdida de independencia, deterioro cognitivo, hospitalizaciones, mortalidad y costos en salud (Arosio, 2023).

Los adultos mayores con sarcopenia presentan un mayor riesgo de desarrollar deterioro cognitivo en comparación con aquellos que no (Arosio, 2023). Abordar la sarcopenia no solo significa preservar la movilidad e independencia, sino también proteger la salud y en ese sentido mejorar la calidad de vida en la vejez. A pesar de sus repercusiones, el diagnóstico de sarcopenia sigue siendo poco frecuente. La ausencia de protocolos, la falta de capacitación del personal de la salud y la percepción con respecto a que la pérdida de fuerza es “normal” con la edad son factores que contribuyen a diagnóstico incorrecto. Estos factores limitan las intervenciones tempranas y oportunas, que podrían prevenir o disminuir la velocidad de su progresión.

Una de las estrategias más efectiva para prevenir la sarcopenia, es la práctica de actividad física, específicamente, los programas de entrenamiento de fuerza y resistencia; estos han mostrado mejoras significativas en el aumento y preservación de la masa muscular y su funcionalidad (Martínez-Amat et al., 2018). Asimismo, se ha comprobado que realizar ejercicios de fuerza al menos dos veces por semana es esencial para obtener beneficios sostenidos y parece existir una relación dosis - efecto, es decir que a mayor nivel de actividad física hay una mayor ganancia de masa muscular (Barajas-Galindo et al., 2021). En ese sentido, también es importante destacar que practicar actividad física a lo largo de la vida es clave para que construir músculo, conservar fuerza, movilidad e independencia a lo largo de los años y que al llegar la vejez el músculo se preserve.

La alimentación también juega un papel fundamental como complemento de la actividad física en la prevención y el tratamiento de la sarcopenia, ya que una ingesta energética y proteica adecuada y suficiente es indispensable para sostener la síntesis de proteína muscular. En adultos mayores, la presencia de anorexia del envejecimiento (falta de apetito), malnutrición y deshidratación favorece la pérdida de masa (Calvani et al., 2023). La evidencia sugiere que una dieta de alta calidad combinada con ejercicio de fuerza ejerce un efecto sinérgico que contribuye a preservar la masa muscular y mejorar la funcionalidad en edades avanzadas (Calvani et al., 2023).

La falta de actividad física y una alimentación de baja calidad no son las únicas problemáticas que contribuyen al desarrollo de sarcopenia. La vejez mexicana se enfrenta a enfermedades que afectan el desarrollo de masa muscular favoreciendo la depleción muscular, entre ellas podemos destacar la Diabetes Mellitus Tipo 2 y la Enfermedad Renal Crónica. La Diabetes Mellitus Tipo 2 es una enfermedad metabólica que se caracteriza por niveles séricos de glucosa elevados y este desorden metabólico induce una respuesta en la que el cuerpo inicia un proceso de proteólisis, es decir, un proceso en el que el cuerpo utiliza el músculo esquelético para generar energía (Chen et al., 2023). En México, según la ENSANUT 2021-2024, el 36.1% de la población mayor de 60 años vive con Diabetes Mellitus Tipo 2 (Reyes-García et al., 2025).

De manera muy similar sucede con la Enfermedad Renal Crónica, enfermedad en la cual se deteriora la función renal. Esta enfermedad también induce cambios a nivel metabólico que favorecen la degradación de masa muscular (Gracia et al., 2022). Ambas patologías contribuyen en gran medida al desarrollo de sarcopenia y deterioro de la calidad de vida. De estos puntos se deriva la importancia de dar seguimiento no solo a las enfermedades crónico degenerativas, como lo es la diabetes, sino de incluir herramientas dentro de la atención a la salud que permitan detectar y atender de manera temprana la depleción de masa muscular.

La sarcopenia debe entenderse no como una consecuencia normal y propia del envejecimiento, sino como una condición prevenible, tratable y que esta estrictamente ligada a la salud y calidad de vida del adulto mayor. Por ello, es fundamental que los adultos adopten estrategias individuales de prevención, como la realización regular de actividad física, una alimentación adecuada, y el seguimiento de hábitos saludables, con el fin de promover un envejecimiento activo.

Referencias

- Arosio, B., Calvani, R., Ferri, E., Coelho-Junior, H. J., Carandina, A., Campanelli, F., Ghiglieri, V., Marzetti, E., & Picca, A. (2023). *Sarcopenia and cognitive decline in older adults: Addressing the muscle-brain axis*. *Nutrients*, 15(8), 1853. <https://doi.org/10.3390/nu15081853>
- Barajas-Galindo, D. E., González Arnáiz, E., Ferrero Vicente, P., & Ballesteros-Pomar, M. D. (2021). *Efectos del ejercicio físico en el anciano con sarcopenia. Una revisión sistemática*. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 68(3), 159-169. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2020.02.010>
- Calvani, R., Picca, A., Coelho-Júnior, H. J., Tosato, M., Marzetti, E., & Landi, F. (2023). *Diet for the prevention and management of sarcopenia*. *Ageing Research Reviews*, 146, 155637. DOI: [10.1016/j.metabol.2023.155637](https://doi.org/10.1016/j.metabol.2023.155637)
- Chen, H., Huang, X., Dong, M., Wen, S., Zhou, L., & Yuan, X. (2023). *The Association Between Sarcopenia and Diabetes: From Pathophysiology Mechanism to Therapeutic Strategy*. *Diabetes, metabolic syndrome and obesity targets and therapy*, 16, 1541-1554.
- Gracia Iguacel, C., González-Parra, E., & Ortiz, A. (2022). *Desgaste proteico-energético en la enfermedad renal crónica*. Navegador temático del conocimiento nefrológico. Grupo Editorial Nefrología de la Sociedad Española de Nefrología. ISSN 2659-2606. <https://nefrologiaaldia.org/es-articulo-desgaste-proteico-energetico-en-la-enfermedad-renal-cronica-100>
- Martínez-Amat, A., Aibar-Almazán, A., Fábrega-Cuadros, R., Cruz-Díaz, D., Jiménez-García, J. D., Pérez-López, F. R., Achalandabaso, A., Barranco-Zafra, R., & Hita-Contreras, F. (2018). *Exercise alone or combined with dietary supplements for sarcopenic obesity in community-dwelling older people: A systematic review of randomized controlled trials*. *Maturitas*, 113, 92-104. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2018.02.005>
- Reyes-García, A., Basto-Abreu, A., Reyes-Sánchez, F., Stern, D., Romero-Martínez, M., Campos-Nonato, I., Rojas-Martínez, R., Aguilar-Salinas, C. A., & Barrientos-Gutiérrez, T. (2025). *Prevalencia de diabetes y control glucémico en México: Ensanut 2021-2024*. *Salud Pública de México*, 67(6). <https://doi.org/10.21149/17286>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Decade of Healthy Ageing: Baseline report*. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- Sánchez Tocino, M. L., Cigarrán, S., Ureña, P., González Casaus, M. L., Mas-Fontao, S., Gracia Iguacel, C., Ortiz, A., & González Parra, E. (2023). *Definition and evolution of the concept of sarcopenia*. *Nefrología*. <https://doi.org/10.1016/j.nefro.2023.08.001>

Sobre la autora:

Fernanda Celic Meza Jiménez

Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Nutrición en la Universidad de las Américas Puebla y miembro del Programa de Honores, desarrollando proyecto de tesis en Sarcopenia y Actividad Física.

Contacto: fernanda.mezajz@udlap.mx

Tutora:

Dra. Taisa Sabrina Silva Pereira

Licenciada en Nutrición. Maestría y Doctorado en Salud Colectiva. Actualmente su investigación se enfoca en la epidemiología nutricional, particularmente en enfermedades crónicas no transmisibles, con numerosas publicaciones en revistas internacionales de alto impacto. Además, es miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1.

Contacto: taisa.silva@udlap.mx