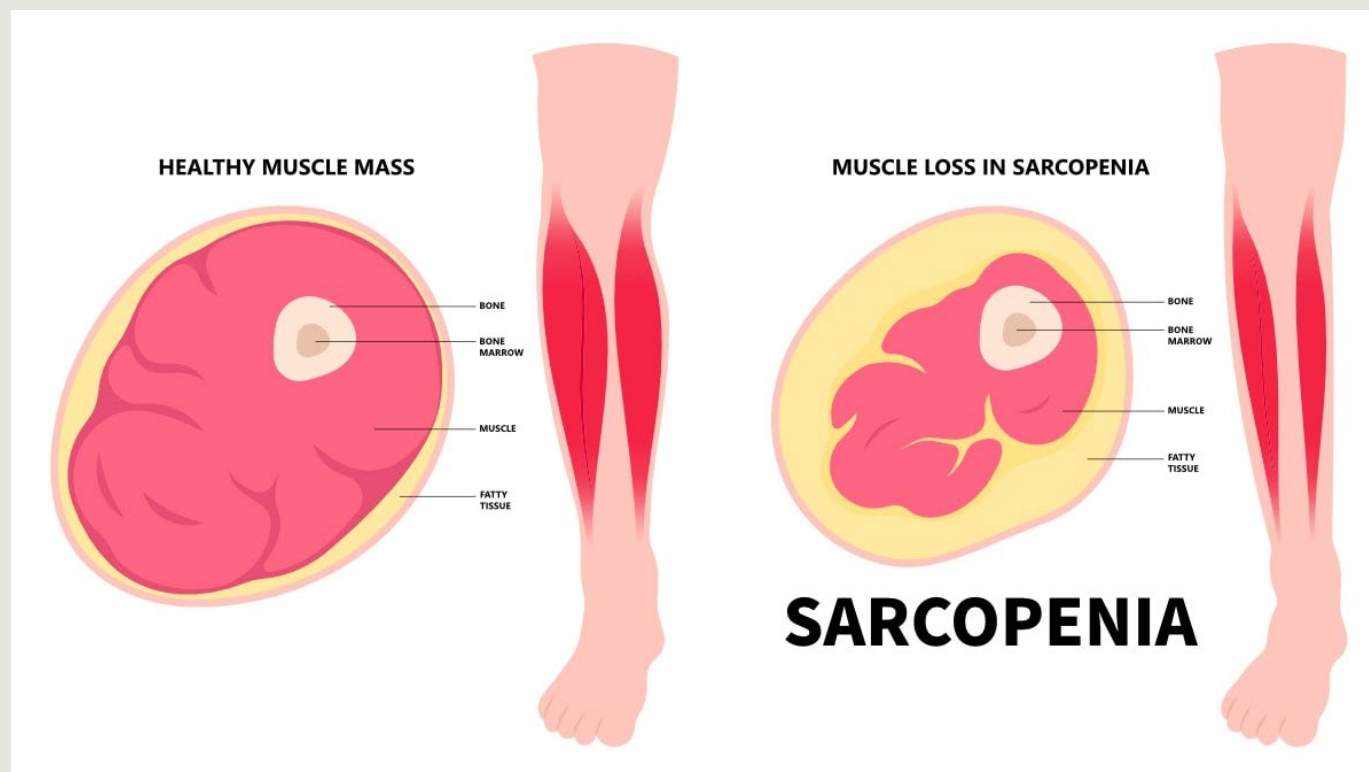


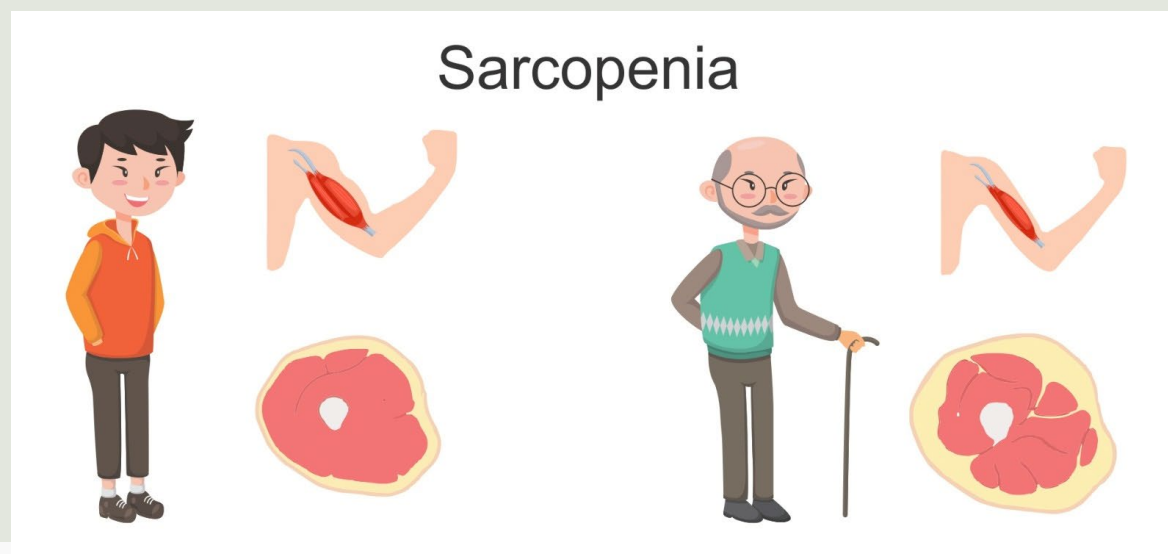
SARCOPENIA



SARCOPENIA

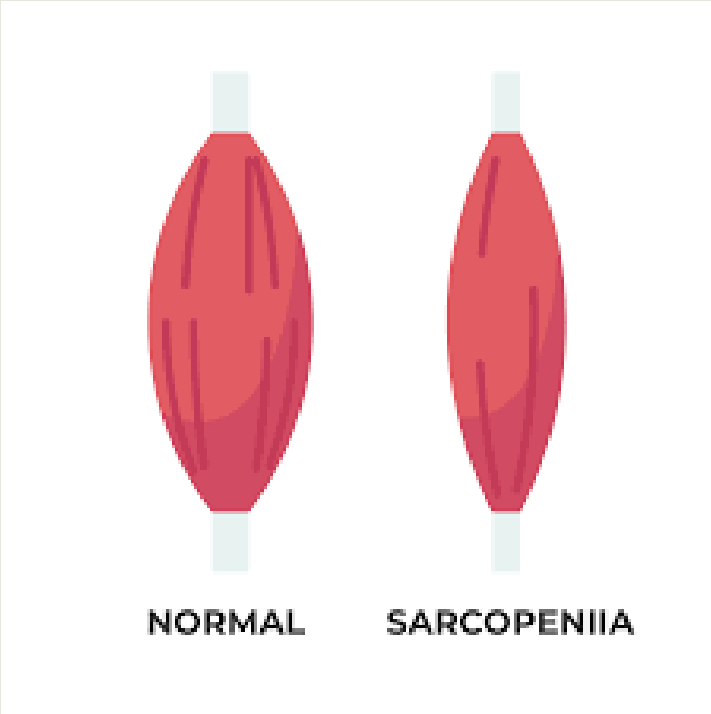
Es la pérdida progresiva de masa muscular y su fuerza efectiva.

- A partir de los 25 años.
- Debido a enfermedades, inactividad física...
- Provoca: debilidad o fatiga y dificultad para realizar tareas cotidianas.



SARCOPENIA - Tipos

	Pre-Sarcopenia	Sarcopenia	Sarcopenia Severa
Pérdida de masa muscular	Sí	Sí	Sí
Pérdida de fuerza	No	Sí	Sí
Pérdida del desempeño físico	No	No	Sí



ABORDAJE NUTRICIONAL

- Dieta equilibrada (tipo Mediterránea), raciones de 25-30g de Proteína en comidas principales.
 - Elaboraciones de fácil masticación.
- Alimentos ricos en proteínas: carne magra, pescado azul, legumbres, huevos, lácteos.
 - Revisar niveles de Vit. D.
- Valorar suplementos según condición fisiopatológica: Whey Protein, Creatina, Omega 3.



BUENOS HÁBITOS

- 2-3 sesiones/semana de ejercicio de fuerza.
- Combinar con ejercicio aeróbico: caminar, bicicleta, natación.
- Adecuada exposición a la luz solar.
 - Evitar tabaco y alcohol.



¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



Dale like



Comparte



Guárdalo



Comenta