

POR LOANNE GUIMARÃES\*

**A**sarcopenia é uma doença muscular esquelética que se caracteriza pela perda progressiva e generalizada da massa muscular. A origem do termo vem da palavra grega "sarx", que, em tradução livre, significa carne, e "penia", perda, ou seja, perda de carne. No contexto nutricional, seria a perda de músculo. Desde 2016, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu a sarcopenia como uma doença.

É um fenômeno natural que ocorre à medida que as pessoas envelhecem, mas e quando começa a acontecer com pessoas novas, ainda na juventude? A condição pode surgir antes do "esperado" por conta, principalmente, de maus hábitos, como sedentarismo, má alimentação, altos índices de obesidade em diferentes faixas etárias e por conta de algumas doenças crônicas.

Uma das principais causas dessa ascensão da doença entre pessoas mais novas é o desejo por uma rápida perda de peso. Dietas restritivas, uso das canetas emagrecedoras e a cultura de ter um corpo magro têm feito com que muita gente perca não só gordura, mas também músculo, por conta do desejo de um processo acelerado e pela falta de acompanhamento médico.

O estilo de vida comum entre os jovens, que, muitas vezes, envolve estresse crônico, excesso de telas, má qualidade do sono, uso de substâncias nocivas, como tabaco e álcool, e ingestão excessiva de fast food e ultraprocessados funciona como um gatilho para a sarcopenia.

"Esses hábitos se tornaram comuns na vida de muitos jovens e adultos. Alimentar-se mal, ficar muito tempo sentado e não praticar exercícios físicos

com regularidade deixa o corpo sem estímulo para manter os músculos ativos e saudáveis. Quanto mais tempo passamos sentados, parados, menos o nosso corpo entende que precisa manter a massa muscular", explica a clínica-geral Suamy Goulart, médica do grupo Mantevida.

Ela acrescenta que o álcool em excesso prejudica a regeneração muscular, atrapalha o metabolismo e pode levar à perda de massa. Enquanto os anabolizantes, se usados sem orientação médica, podem desequilibrar os hormônios e danificar os músculos. "E, quando o uso é interrompido, a perda muscular pode ser ainda maior", alerta.

Mas perder peso na balança não significa reduzir gordura. Segundo Débora Mirtes, personal trainer, é comum, em dietas pouco calóricas, pobres em proteínas e nutrientes, ter-se a perda de massa magra junto com a gordura, e também pode acontecer com pessoas que são fisicamente ativas.

"Mesmo quem treina pode perder massa muscular se não estiver com o estímulo correto. Treinar em excesso, sem recuperação adequada, ou a falta de progressão nos treinos, e seguir dietas com deficit calórico severo, principalmente com baixa ingestão de proteínas, pode levar à perda de massa magra. O equilíbrio entre treino, alimentação e descanso é essencial para preservar os músculos", explica a educadora física.

### Começando cedo

Para a personal, quanto antes a pessoa começar a treinar com foco na preservação da massa muscular, melhor. "A partir dos 30 anos, já começamos a perder massa muscular naturalmente, então treinar com foco em força e resistência desde cedo é a melhor forma de prevenção. Jovens adultos também precisam se cuidar, principalmente se têm estilo de vida sedentário. Existem ótimas alternativas, como musculação, pilates, treinamento funcional, calistenia e dança. Esportes como natação, lutas e até caminhadas ajudam. O importante é que a atividade estimule os músculos com frequência e progressão", finaliza.

Os jovens devem, além de manter uma rotina regular de atividade física, ter uma alimentação saudável e balanceada para prevenir a doença. Suplementação de proteína, quando necessário, uso de creatina para auxiliar no ganho de força e hidratação adequada são aliados no processo. Não é recomendado fazer o uso de medicamentos por conta própria, pois podem causar efeitos colaterais, inclusive, os destinados à perda de peso, como suprimir o apetite de maneira intensa,



Perdendo músculos,  
**ganhando problemas**