

resultando na diminuição da massa muscular. É essencial ter uma abordagem multidisciplinar e individualizada, envolvendo profissionais de saúde que considere o histórico clínico e objetivos do paciente.

De acordo com Nataniel Viuniski, médico nutrólogo, especialista em obesidade e membro do Conselho para Assuntos Nutricionais da Herbalife, ter um consumo adequado de proteínas de alta qualidade e distribuídas ao longo do dia evita a perda de massa muscular. “A quantidade recomendada de proteína deve ser calculada para cada indivíduo por um nutricionista, levando em conta a frequência e a intensidade do exercício realizado. Devem ser priorizadas as proteínas de alta qualidade, que contêm todos os aminoácidos essenciais que o corpo não consegue produzir sozinho e precisa obter pela alimentação.”

O nutrólogo acrescenta que é fundamental manter bons níveis de vitamina D, já que esse nutriente está associado a melhor desempenho físico, regulação de hormônios como a testosterona, menor inflamação e maior sensibilidade à insulina — fatores que favorecem o ganho e a preservação

da massa muscular ao longo do tempo. Também é preciso dar atenção às vitaminas do complexo B, em especial à B12, ao ferro, ao magnésio e ao zinco, pois, quando estão em níveis baixos, podem comprometer o desempenho físico e o processo de regeneração do músculo.

Em alguns casos, condições médicas e carências nutricionais também podem estar relacionadas à perda de massa muscular precoce. “Distúrbios hormonais e resistência à insulina dificultam a entrada de nutrientes nas células musculares e prejudicam a síntese de proteínas. Doenças autoimunes e inflamatórias crônicas, como lúpus e artrite reumatoide, doença inflamatória intestinal, tanto pelo processo inflamatório persistente quanto pelo uso prolongado de medicamentos, como os corticoides, são um problema”, detalha Nataniel.

Pouco a pouco

Ao contrário do que muitos pensam, a sarcopenia não se resume a corpos “magros” ou flácidos. Muitos jovens podem aparentar estar com o físico em dia, mas ter baixos níveis de força e massa muscular. Existe também um

quadro pouco conhecido chamado obesidade sarcopênica, em que a pessoa apresenta excesso de gordura corporal e tem pouca massa muscular ao mesmo tempo.

Os sinais da sarcopenia começam a aparecer lentamente. Primeiro, subir escadas fica mais cansativo; depois, levantar algum objeto exige mais esforço; e, a partir daí, executar atividades diárias se torna desgastante. A longo prazo, pode acarretar problemas de locomoção, mobilidade, com risco de quedas e fraturas e desenvolvimento de doenças metabólicas e, conseqüentemente, a diminuição da qualidade de vida e recuperação lenta e difícil.

Essa condição pode ser identificada com uma avaliação simples e testes no consultório. Para medir a força, normalmente é utilizado o dinamômetro, aparelho que mede a força na mão e a equipara a de todo o corpo, já a avaliação da composição corporal é feita por bioimpedância.

***Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**

Apesar de pouco abordada, a sarcopenia tem afetado cada vez mais jovens e adultos, acendendo um alerta para uma geração com maus hábitos

Reprodução/ Pinterest



Comparação entre um corpo saudável e outro com sarcopenia