



## LA OBESIDAD SARCOPÉNICA: UN NUEVO RETO PARA LAS SOCIEDADES QUE ENVEJECEN

### Por María Prada-Tobar

Estudiante de pregrado. Facultad de medicina.  
Universidad de Cartagena  
Integrante del Grupo de Investigación Salud de la Mujer  
[mpradat@unicartagena.edu.co](mailto:mpradat@unicartagena.edu.co)

Dos de las principales preocupaciones en salud pública a nivel mundial son: el ritmo acelerado del envejecimiento de la población y la creciente frecuencia de obesidad.

Tanto en países desarrollados como en los que están en vía de desarrollo, se viene presentando un incremento en la expectativa de vida y un aumento importante en la población de adultos mayores, lo que genera importantes exigencias en términos de servicios sanitarios y, a su vez, situaciones que pueden desbordar la oportunidad y capacidad de atención de los sistemas de salud.

En cifras, se espera que en este decenio, la esperanza de vida en algunos países latinoamericanos supere los 79 años de edad. El Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE) ha estimado que para el año 2021 las mujeres colombianas tendrían expectativa de vida de 80 años y los varones de 73 años.

Una de las enfermedades que se relaciona con el envejecimiento es la Sarcopenia. Definida como la pérdida progresiva de fuerza y masa muscular, la cual, por consiguiente, repercute en menor rendimiento físico.



La sarcopenia es un trastorno musculoesquelético generalizado, que se relaciona con múltiples desenlaces: caídas, fracturas, discapacidad física, dependencia y mayor mortalidad. Además, se ha asociado con estilos de vida sedentarios, malnutrición y diversas comorbilidades, especialmente hipertensión arterial, diabetes mellitus y patologías óseas o articulares.

En el Grupo de Investigación Salud de la Mujer se encontró, en un estudio realizado a 700 mujeres con edad entre 60-74 años, residentes en los departamentos de Bolívar y Santander, sospecha de Sarcopenia en el 9,8% cuando fueron valoradas con una prueba de tamizaje; mientras que en un grupo de mujeres de mediana edad (40-59 años) residentes en Cartagena, la presencia de posible sarcopenia fue del 7,9%, utilizando mediciones como la velocidad de la marcha, la fuerza muscular y la circunferencia de la pantorrilla.

**“La obesidad sarcopénica esta caracterizada por afectar a personas adultas mayores, aunque también se está identificando en personas con edades intermedias que tienen un estilo de vida sedentario y malos hábitos alimenticios.”**

Por otro lado, la obesidad es una enfermedad metabólica que se caracteriza por incremento de la grasa corporal. La OMS la define como el aumento del índice de masa corporal por encima de 30,0 kg/m<sup>2</sup>. Esta misma es un factor de riesgo importante para enfermedades metabólicas, cardiovasculares y algunos cánceres como el de seno y colon.

Anualmente mueren casi tres millones de personas por obesidad o sobrepeso. Según la Encuesta Nacional de Salud de Colombia, realizada en 2015, el 52% de los colombianos tenía sobrepeso u obesidad, cifra que se multiplica rápidamente. Por su parte, desde el Grupo de Investigación Salud de la Mujer se observó en diferentes grupos de mujeres colombianas, adultas mayores en etapa de climaterio, que la frecuencia de obesidad oscila entre 11,4% y 34,1%.

En las últimas décadas se ha venido enfatizando la existencia de una enfermedad denominada obesidad sarcopénica, que agrupa la pérdida de la masa y la función muscular (sarcopenia) con el incremento en la grasa corporal (obesidad); esta se caracteriza por afectar a personas adultas mayores, aunque también se está identificando en personas con edades intermedias que tienen un estilo de vida sedentario y malos hábitos alimenticios, especialmente dietas altas en grasa, elevado consumo de alcohol y tabaquismo.

En el sexo femenino, la disminución de las hormonas reproductivas que llevan a la menopausia, está altamente relacionada con la obesidad sarcopénica; una enfermedad que genera deterioro físico y psicológico, con mayor asociación a diabetes, hipertensión arterial, otras enfermedades cardiovasculares, fatiga, debilidad y fragilidad debida al envejecimiento.

Desde el Grupo de Investigación Salud de la Mujer se realiza el proyecto de investigación SARCOL [Sarcopenia en Mujeres adultas Colombianas]. En uno de los primeros informes, que será presentado en el Congreso Mundial FIGO-2021, se señala que el 37,2% de las mujeres estudiadas presentó circunferencia de la pantorrilla disminuida, el 83,4%, baja velocidad de la marcha y el 68,1% tenían disminuida la fuerza muscular.

En 21 de 700 mujeres evaluadas (3,0%) se identificó probable obesidad sarcopénica. A su vez, las afectadas de obesidad sarcopénica tuvieron peor fuerza muscular, masa muscular y desempeño físico, comparadas con las no afectadas.

**Actualmente no existe tratamiento específico para la obesidad sarcopénica. La estrategia más importante va encaminada a intervenir el estilo de vida, las costumbres alimenticias y la actividad física.**

Se busca reducir el porcentaje de grasa corporal y aumentar tanto la masa como la fuerza muscular. Aunque no se ha determinado el mejor tipo de ejercicio, los datos sugieren que la combinación de ejercicio aeróbico y de resistencia, es la mejor opción.

La ingesta de proteínas en la dieta, es una medida importante. La adición de suplementos proteicos es beneficioso. Algunos autores proponen la suplementación con aminoácidos esenciales: leucina, arginina y cisteína. Alimentos como carnes magras, huevos, leche y sus derivados, contienen estos aminoácidos.

Todas las mujeres deben identificar si tienen obesidad y reconocer síntomas relacionados con la sarcopenia. Para esto, se calcula el índice de masa corporal (IMC), dividiendo el peso en kilogramos entre la estatura, multiplicada por la estatura en metros (peso [kg]/estatura por estatura [m]). De la siguiente manera se interpretan los resultados.

Bajo peso	Menos de 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25,0 - 29,9
Obesidad	30,0 en adelante.

La siguiente tabla permite identificar sarcopenia. Conteste las preguntas y según la respuesta, asigne la puntuación. Sume los puntos de las cinco preguntas y obtenga el subtotal. Si la puntuación es 4 o más, considere sospecha de sarcopenia.

Si usted tiene obesidad, de acuerdo a la puntuación de su IMC, sume 10 puntos. Si el valor total es 11 o más, hay sospecha de obesidad sarcopénica. Estas evaluaciones no hacen diagnóstico, pero sirven para indicar la necesidad de consulta al médico y solicitar valoración o pruebas confirmatorias de sarcopenia u obesidad sarcopénica.

Preguntas	Puntuación		
	0	1	2
¿Le es difícil levantar y llevar una bolsa de 5 kilos?	No	Algo	Mucha
¿Le es difícil caminar dentro de una habitación?	No	Algo	Mucha
¿Le es difícil levantarse de una silla o de una cama?	No	Algo	Mucha
¿Le es difícil subir 10 peldaños de una escala?	No	Algo	Mucha
¿Cuántas veces se ha caído el último año?	Ninguna	Una	Dos o más
<b>Subtotal</b>			
No presentar obesidad	0		
Presentar obesidad	10		
<b>Total</b>			



El presente Blog hace parte del proceso de formación en escritura científica para los integrantes del Grupo de Investigación Salud de la Mujer.

**Editado:** Dr. Álvaro Monterrosa, Director Grupo de Investigación Salud de la Mujer. [alvaromonterrosa@gmail.com](mailto:alvaromonterrosa@gmail.com).

Para más información:

[saluddelamujer@unicartagena.edu.co](mailto:saluddelamujer@unicartagena.edu.co)

Síguenos en nuestras redes sociales:

[@saluddelamujer](https://www.instagram.com/saluddelamujer)

