

INTERVENCIÓN PARA DETECTAR Y PREVENIR LA SARCOPENIA EN MAYORES DE 65 AÑOS

Carballo Freijo, C; Paré Vidal, A; Roset Elías, A; Rivero Urgell, M.

Grupo de trabajo: Vocalía de Alimentación y Nutrición del Colegio de Farmacéuticos de Barcelona

OBJETIVOS

Detectar riesgo de sarcopenia en personas mayores de 65 años participantes en la campaña sanitaria sobre educación nutricional en la actividad física PLENUFAR 6 y prevenir su desarrollo mediante asesoramiento alimentario y de ejercicio físico adecuado.

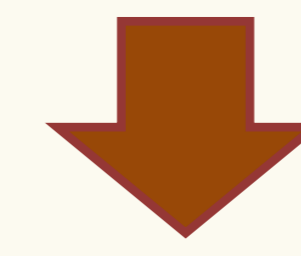


MATERIAL Y MÉTODOS

Se han diseñado un cuestionario complementario al del PLENUFAR 6 sobre ingesta de alimentos ricos en proteínas para evaluar el cumplimiento de las cantidades recomendadas, un documento informativo sobre necesidades nutricionales específicas, complementos o suplementos nutricionales para complementar la dieta y tipo de ejercicio físico para prevenir la sarcopenia. Se ha facilitado dicha documentación a los farmacéuticos que han hecho la doble labor de recopilar datos e informar a los entrevistados.

Recomendación de :

25-30 g de proteína en cada comida importante del día



1.0 a 1.2 g de proteína / kg de peso corporal / día

Según la Sociedad Europea de Nutrición Clínica i Metabolismo (ESPEN).

Recomendación de :

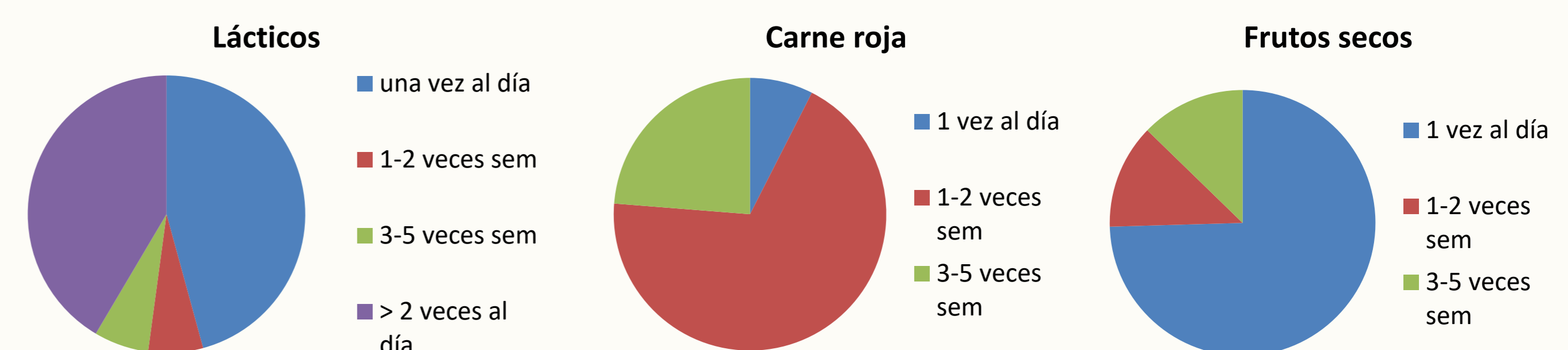
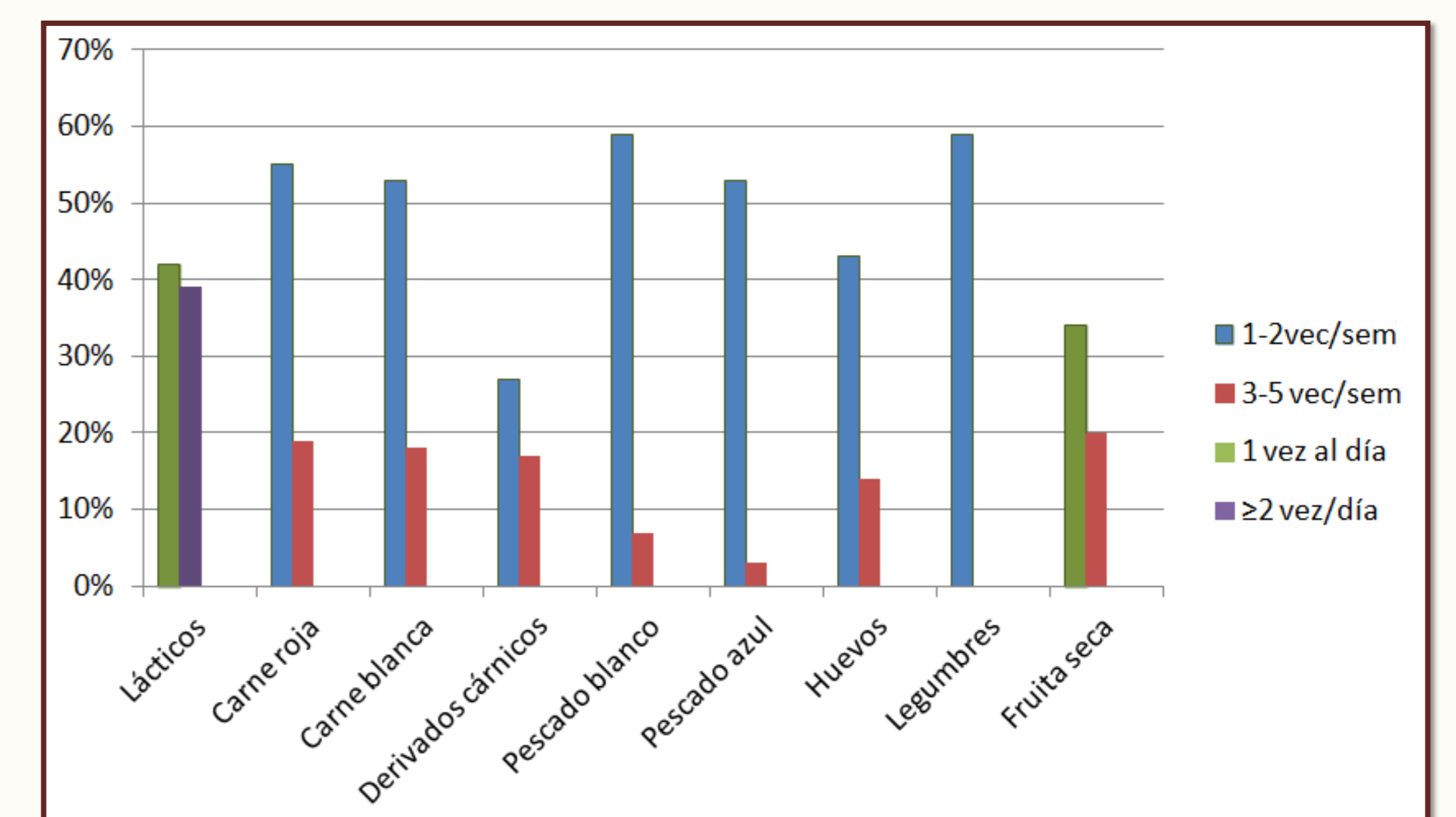
- Ejercicios concretos de potenciación muscular* para incrementar la fuerza y la masa muscular.
- Ejercicios aeróbicos* o de resistencia aeróbica

RESULTADOS

- Se han realizado 56 encuestas en 10 farmacias
- La edad media de los participantes es de 72,4 años.
- La mayoría no alcanza la ingesta de proteína recomendada.
- Un 74% tiene un consumo semanal de carne roja recomendado pero es insuficiente la ingesta de carne blanca, frutos secos, pescado y huevos.

N=56 encuestados		Diario		Semanal		Mes		Ocasional	
	Porcentaje de la ración de referencia	1 vez al día	2-2 veces al día	1-2 veces/sem	3-5 veces/sem	1-3 veces/mes	Alguna vez	Nunca	
Lácticos	Un vaso de leche Un yogurt Queso semi 40-60g y fresco 150g	24	22	3	3	-	2	-	
Carne roja	150 g de carne cocida	3	1	31	11	3	2	3	
Carne blanca	150 g de carne cocida	2	-	24	11	2	6	-	
Derivados cárnicos	150 g de carne cocida	6	4	15	10	2	9	3	
Pescado blanco	150 g de pescado cocido	1	2	33	4	3	-	1	
Pescado azul	150 g de pescado cocido	3	3	30	2	6	3	3	
Marisco	150 g de marisco cocido	3	-	10	3	14	17	5	
Huevos	Una unidad	1	3	24	8	2	-	-	
Legumbres, (habas, lentejas...)	300 g de legumbres cocidas	1	4	33	7	6	3	2	
Fruta seca	20 g: una ración	19	2	11	6	2	10	4	

Resultados de la ingesta de proteínas del total de la muestra



DISCUSIÓN

- La sarcopenia deriva en debilidad muscular, fragilidad y dependencia.
- Para evitar la pérdida involuntaria de masa muscular en mayores de 65 años sanos, se requiere un mayor aporte de proteínas y ejercicio físico específico de fuerza, más allá de las recomendaciones habituales de ejercicio aeróbico.
- Es necesaria una correcta planificación alimentaria para alcanzar dichas recomendaciones y la toma de un suplemento rico en proteínas puede ayudar en ello.

CONCLUSIONES

- Los entrevistados se han mostrado receptivos al consejo farmacéutico y motivados a hacer los cambios necesarios para mejorar sus hábitos alimentarios con el objetivo de no perder masa muscular.
- Este proyecto ha contribuido a concienciar del riesgo de no alimentarse correctamente y no practicar el ejercicio adecuado.
- Una intervención a mayor escala conseguiría llegar a más personas favoreciendo el estado de salud de este grupo de población.