

Obesidad Sarcopénica-18 de abril.

Luis M. Cornejo

La relación entre grasa corporal y edad tiene un incremento progresivo, especialmente en sexo femenino. Por su parte la masa muscular estriada comienza a declinar a partir de los 35 años, proceso denominado sarcopenia, con mayor intensidad en el sexo masculino.

Se denomina **obesidad sarcopénica** a la condición caracterizada por obesidad, definida por un Índice de Masa Corporal mayor o igual a 30 Kg./m², en la que además se determina sarcopenia por alguno de los criterios establecidos.

La frecuencia de esta condición aumenta con la edad cronológica, estimándose que entre el 5 al 20% de los obesos padecen sus consecuencias fisiopatológicas, relacionándose su importancia tanto a discapacidad funcional como a morbilidad cardiovascular y metabólica.

La obesidad sarcopénica aumenta la limitación funcional tanto para las Actividades Básicas de la Vida Diaria, como para las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria, en ambos sexos y especialmente en las mujeres.

Por la pérdida de células musculares estriadas esta condición se asocia al aumento de la resistencia a la insulina y a su vez al aumento de las adipokinas inflamatorias circulantes, por lo que existe un aumento del riesgo cardiovascular que se incrementa cuando existe obesidad central y un síndrome metabólico asociado.

Los pacientes adultos mayores con obesidad sarcopénica deben ser considerados frágiles por el incremento del riesgo de discapacidad.

Hasta la fecha el único tratamiento recomendado para la sarcopenia es el ejercicio, que deberá acompañarse de una intervención nutricional para reducción de peso adaptable a la fisiología y necesidades de las personas de edad.