



## **Músculos fuertes para prevenir osteoporosis**

### **Fracturas en mayores se producen no solo por huesos frágiles, sino por pérdida de masa muscular.**

La Nación (Argentina). Entre los múltiples fantasmas que acechan en la última etapa de la vida, las fracturas por osteoporosis (un cuadro caracterizado por baja masa ósea, deterioro en la microarquitectura y fortaleza del hueso, y aumento de su fragilidad) ocupan los primeros puestos del ranquin.

Y no es para menos: a partir de los 50, una de cada dos mujeres y uno de cada cinco hombres las padecen. Esto se sabe desde hace mucho. Pero lo que no es tan conocido es que, según muestran trabajos internacionales, las fracturas no solo se producen por la fragilidad ósea, sino también por la disminución de la masa, la fuerza y la función muscular que acompaña al envejecimiento, un trastorno llamado sarcopenia.

“Trabajos internacionales que siguieron a miles de mujeres durante varios años vieron que las que presentaban sarcopenia, a pesar de poseer una densidad ósea normal, aumentaban 1,6 veces el riesgo de fractura –detalla la endocrinóloga y osteóloga Beatriz Oliveri, investigadora de la Universidad de Buenos Aires (Argentina)–. En hombres, sumar osteoporosis y sarcopenia lo triplicaba”.

“Como el hueso, el músculo tiene un proceso de formación y destrucción continua – explica Oliveri–. Primero aumenta el hueso, y luego la masa muscular hasta llegar a un pico entre los 20 y los 30 años. En cambio, cuando empieza el deterioro, primero se pierde músculo y después masa ósea. Más allá de los 50, hay una disminución muy importante”.

Según puntualiza la especialista, el músculo y el hueso mantienen una estrecha relación, no solo por los efectos de la carga mecánica (que lo fortalece), sino también por factores de crecimiento.



### **Una tríada estratégica**

Aunque se están evaluando distintos fármacos, no hay una medicación específica para atacar este problema que se acentúa con la edad, pero es posible tomar medidas de prevención. La estrategia está basada en un trípode: nutrición, actividad física y buenos niveles de vitamina D.

Ya se conocían los efectos benéficos del ejercicio aeróbico (caminar, remar, andar en bicicleta, 20 o 30 minutos de tres a cinco veces por semana), pero ahora se sabe que son también importantes los ejercicios de resistencia, con cintas elásticas, pesas, tobilleras o muñequeras, dos o tres días por semana, en días no consecutivos, porque se necesita la jornada posterior para regenerar el músculo.

También es fundamental aumentar la ingesta proteica, porque en los adultos mayores hay una resistencia a la síntesis proteica. “Lo óptimo es comer proteínas de buena calidad (clara de huevo, pescado, carne, quesos) después de hacer gimnasia –destaca Oliveri-. Además, para tener buen suministro proteico, es ideal que se consuman tres porciones a lo largo del día. Salvo contraindicaciones por insuficiencia renal, los mayores deberían comer más proteínas que los jóvenes”, agrega.

Por otra parte, como en el adulto disminuye la síntesis de vitamina D, es aconsejable suplirla. “Los que tienen mejores niveles de vitamina D pierden menos función muscular”, dice la experta.

Tomar en cuenta estos consejos parece imperativo si se tiene en cuenta que el 80 por ciento de las personas que sufren una fractura de cadera no vuelve a su actividad anterior, tiene más riesgo de verse obligada a recibir cuidados en geriátricos y ve alterada su calidad de vida.

GDA / LA NACIÓN (Argentina)  
NORA BÄR