

EL ESTUDIO SE HA PUBLICADO EN LA REVISTA 'PUBLIC LIBRARY OF SCIENCE (PLOS) ONE'

Las mujeres mayores de 65 años tienen más dificultad que los hombres para mantenerse en buena forma física

Según las últimas investigaciones, las mujeres a partir de 65 años tienen más dificultades que los hombres de la misma edad para conservar la masa muscular, lo que posiblemente afecta a su capacidad para mantenerse fuertes y en forma. Por primera vez, los científicos han demostrado que a las mujeres les resulta más difícil reemplazar el músculo que se pierde de forma natural durante el envejecimiento.

SINC

28/3/2008 13:45 CEST

Las mujeres posmenopáusicas tienen menos capacidad de reacción a los alimentos para crear masa muscular, mientras que hombres de la misma edad (65-80 años) podían almacenar las proteínas en el músculo, según un trabajo publicado por expertos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington y de la Universidad de Nottingham en el último número de la revista *Public Library of Science (PLoS) One*.

Según los autores, este trastorno puede ser debido a los cambios hormonales asociados a la menopausia, siendo uno de los posibles culpables los estrógenos, unas hormonas necesarias tanto en hombres como en mujeres para mantener la masa ósea.

Los investigadores afirman que sus observaciones coinciden con resultados preliminares que revelan que las mujeres poseen menor capacidad de respuesta para desarrollar masa muscular después de un ejercicio de

resistencia, como el levantamiento de pesas en el gimnasio. Estas diferencias no parecen existir entre hombres jóvenes y mujeres jóvenes que no han llegado a la menopausia.

Los recientes resultados subrayan la importancia que tiene para las mujeres mayores tomar alimentos ricos en proteínas (como huevos, pescado, pollo y carne roja magra) junto con la práctica de ejercicios de resistencia. Mantener la masa muscular es crucial para reducir el riesgo de caídas, una de las principales causas de muerte prematura en las personas de edad avanzada. La mitad de las personas de edad avanzada que sufren una caída grave fallecen en el plazo de dos años.

A partir de los 50 años de edad, las personas pierden hasta un 0,4% de masa muscular al año, hecho que reduce su movilidad, les vuelve más propensos a las fracturas y aumenta el riesgo de sufrir una caída potencialmente mortal. Se cree que el número de caídas podría reducirse si la masa muscular pudiese conservarse de forma más eficaz, consiguiendo que las caderas y las rodillas permanecieran sólidas y resistentes.

Hasta ahora, los científicos no habían hallado diferencias entre hombres y mujeres en lo que respecta a la síntesis de proteínas, el proceso mediante el cual el cuerpo desarrolla el músculo. Pero según las últimas investigaciones, la respuesta del cuerpo de la mujer al alimento y al ejercicio comienza a declinar en torno a los 50 y 60 años, motivo por el cual están más cercanas al umbral de 'peligro' de mayor fragilidad.

“Nadie hasta el momento había descubierto ninguna diferencia en la pérdida muscular entre hombres y mujeres. Éste es un hallazgo importante que refuerza la importancia de mantener una buena salud en edades avanzadas y que reducirá las demandas de asistencia del Servicio Nacional de Salud” señala Michael Rennie, profesor de fisiología clínica en la Universidad de Nottingham.

“Más que comer más, las personas mayores deberían centrarse en comer una mayor proporción de proteínas en su dieta cotidiana. Esto, sumado a la práctica de ejercicios de resistencia, debería contribuir a reducir la pérdida de masa muscular con el tiempo. También es un argumento a favor del beneficio del efecto hormonal de la terapia hormonal sustitutiva, aunque para

su prescripción deben sopesarse los riesgos asociados a este tipo de tratamiento” concluye el investigador.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

MÚSCULO | CAÍDAS | MUJERES | MAYORES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)