



## SARCOPENIA Y VITAMINA D

La sarcopenia es la reducción de la masa y la fuerza muscular asociada al envejecimiento. La sarcopenia se relaciona estrechamente con la osteoporosis, entidad con la que comparte una vía patogénica común caracterizada por pérdida de masa ósea y muscular, debilidad, fragilidad, caídas y fracturas. La deficiencia de vitamina D es uno de los principales factores modificables de la sarcopenia.

## SARCOPENIA Y FRACTURAS POR FRAGILIDAD

**Cederholm T \*, Cruz-Jentoft AJ, Maggi S.**

*\*Departamento de Salud Pública, Nutrición y Metabolismo; Universidad de Uppsala, Uppsala, Suecia.*

La sarcopenia, una reducción de la masa y la función muscular, es considerada uno de los rasgos más característicos del envejecimiento. Actualmente la sarcopenia es considerada como la consecuencia de múltiples factores médicos, conductuales y ambientales que caracterizan a los individuos de edad avanzada. Al igual que la fragilidad ósea, se sabe que depende de varios mecanismos patogénicos que conducen a una pérdida de la masa y reducción de la fortaleza ósea. La debilidad muscular, el miedo a las caídas, las caídas y las subsiguientes fracturas, asociadas a la coexistencia de sarcopenia y osteoporosis, conducen a una restricción de la movilidad, pérdida de la autonomía y reducción de la expectativa de vida.

El sistema esquelético y el sistema muscular están estrechamente entrelazados; las fuerzas mecánicas más fuertes que se aplican a los huesos se deben, de hecho, a las contracciones musculares que condicionan la densidad ósea, la fortaleza ósea y la microarquitectura del hueso. Por lo tanto, no es sorprendente que la disminución de la fuerza muscular conduzca a una menor fortaleza ósea. El proceso degenerativo que lleva a la osteoporosis y a la sarcopenia muestra varias vías patogénicas comunes tales como la reducción de la secreción de hormonas anabólicas, el incremento de la actividad de citoquinas inflamatorias y la reducción de la actividad física. Por lo tanto, ambas patologías pueden también responder a los mismos tipos de tratamiento.

Es esencial la implementación de intervenciones sobre el estilo de vida relacionadas con el ejercicio y la nutrición. El alcance de niveles suficientes de vitamina D es importante tanto para el hueso como para el músculo, lo que fundamentalmente puede ser logrado mediante una adecuada exposición al sol en individuos jóvenes y con suplementación farmacológica en edades avanzadas. Son esenciales los ejercicios de entrenamiento de resistencia varias veces por semana, y para que sean efectivos es necesario asimismo que la nutrición brinde un adecuado aporte calórico-proteico.

**Cederholm T, Cruz-Jentoft AJ, Maggi S. Sarcopenia and fragility fractures. European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine. 2013 Feb;49(1):111-7.**

Artículo completo disponible (en inglés) ante su solicitud en [departamentomedico@spedrogcaillon.com](mailto:departamentomedico@spedrogcaillon.com)