

Dónde: PR2 - Tema 2 - Módulo 2.2 - Recursos de vídeo: "Mantener la movilidad a medida que envejecemos: Una clave para envejecer con éxito"

<https://edusexage-mooc.eu/topic2/>

### **VÍDEO: Mantener la movilidad a medida que envejecemos: Una clave para envejecer con éxito**

En 2050, la población mundial superará los nueve mil millones de personas. Se calcula que aproximadamente una de cada cinco personas tendrá más de 65 años. Esto significa que el 20% de la población tendrá más de 65 años. En ningún momento de la historia de la humanidad ha habido tanta gente en esta franja de edad. Las personas mayores corren un mayor riesgo de padecer muchas enfermedades crónicas, lo que reduce su calidad de vida. Entonces, ¿cómo podemos envejecer mejor, con menos enfermedades crónicas? Los investigadores de la Universidad McMaster trabajan para demostrar que la actividad física y la nutrición son componentes clave de la salud en la tercera edad. Hay estudios que se centran en envejecer con más éxito o tener una salud más prolongada. El envejecimiento satisfactorio se define como el bienestar físico, mental y social en la vejez. La edad es el principal factor de riesgo para la mayoría de las enfermedades crónicas, por lo que el énfasis en la salud en la edad avanzada es extremadamente importante. Las enfermedades crónicas en la tercera edad, combinadas con la pérdida de fuerza y masa muscular, a menudo conducen a una pérdida de movilidad física, lo que pone a las personas mayores en riesgo de sufrir más problemas de salud o de empeorar las enfermedades crónicas existentes, todo lo cual es precursor del desarrollo de la fragilidad. La pérdida de músculos y fuerza relacionada con la edad se denomina sarcopenia, que también se asocia a la disminución del rendimiento físico. No se sabe cuándo empieza la sarcopenia, pero es medible en la mayoría de las personas en torno a los cincuenta años. La masa muscular disminuye de media entre un 0,5 y un 1% al año y la fuerza entre un 1 y un 3% al año. La sarcopenia se asocia a un mayor riesgo de caídas y fracturas, al desarrollo de fragilidad y de enfermedades metabólicas, como la diabetes mellitus de tipo dos y las enfermedades cardiovasculares. La sarcopenia persistente puede provocar discapacidad y agravar otras enfermedades crónicas. ¿Por qué desarrollan sarcopenia las personas mayores? La sarcopenia está relacionada con la edad, pero se acelera por la falta de actividad física y una dieta baja en energía y, sobre todo, en proteínas. Con el paso de los años, las barreras sociales, físicas y mentales pueden crear problemas de movilidad a las personas mayores. Además, debido a varios factores, entre ellos la disminución del apetito, este grupo de edad tampoco ingiere las proteínas necesarias. Esto puede provocar desnutrición y una reducción de la masa muscular y la fuerza. La inactividad periódica también es un factor importante en un envejecimiento sin éxito. Factores como una mala salud mental y física y el aislamiento social pueden conducir fácilmente a una mayor inactividad. Las personas mayores tienden a salir menos cuando hace mal tiempo y, si pueden contraer algo como la gripe, pueden verse de repente hospitalizadas y conbolizando durante periodos más largos. Durante este periodo de inactividad suele producirse una pérdida de fuerza y masa muscular, que es mucho más difícil de recuperar en las personas mayores. Entonces, ¿cómo pueden las personas mayores reducir los efectos de la sarcopenia? No existen fármacos contra la sarcopenia. En su lugar, hay que modificar el estilo de vida para avanzar lentamente en la enfermedad y recuperarse mejor tras la inactividad. Está demostrado que las personas mayores pueden beneficiarse de una mayor ingesta de fuentes de proteínas ricas en nutrientes. La hipótesis es que este grupo de edad necesita más proteínas que la cantidad diaria

recomendada de 0,8 gramos al día para conservar la fuerza y la masa muscular. Y lo que es más importante, los estudios demuestran que si las personas mayores se mantienen físicamente activas, tienen menos riesgo de padecer enfermedades crónicas y más posibilidades de envejecer con éxito. La rehabilitación es clave, después de una hospitalización, enfermedad o cualquier otro periodo prolongado de inactividad. Sin ella, la sarcopenia puede avanzar más rápidamente y también lo hará el deterioro de la salud de las personas. En muchos países ya ha ocurrido. Pero si todavía no, en la próxima década, las personas mayores de 65 años, empezarán a superar a la población de menores de 15 años. Por lo tanto, es imperativo que las personas mayores se mantengan físicamente activas y promuevan una mayor ingesta de proteínas cuanto antes.