

Comunicado 176
Ciudad de México, 19 de septiembre de 2021

Dieta alta en carbohidratos acelera pérdida de masa muscular en adultos mayores: investigadora del IPN

- Investigadoras de la Escuela Superior de Enfermería y Obstetricia adecúan biomarcadores sanguíneos y urinarios para determinar la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y coadyuvar a mejorar la calidad de vida de adultos mayores
- “Las instituciones educativas de nivel superior han demostrado un enorme compromiso social con los mexicanos al vincularse con la solución de grandes problemas sociales”: Delfina Gómez Álvarez, Secretaria de Educación Pública
- “Los profesionales del Politécnico trabajan con gran compromiso social para incidir positivamente en la vida de los mexicanos”: Arturo Reyes Sandoval, Director General del IPN

Aunque existen diversos factores que inciden en la pérdida de masa muscular gradual (sarcopenia) propia del envejecimiento, el consumo de una dieta alta en carbohidratos y deficiente en proteínas, aunado a la falta de actividad física, acelera este proceso fisiológico en adultos a partir de los 50 años, subrayó la especialista en Medicina de Rehabilitación y profesora del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Brenda Guízar Ramírez.

En ese contexto, la Secretaria de Educación Pública, Delfina Gómez Álvarez, ha destacado que las universidades e instituciones educativas de nivel superior han demostrado un enorme compromiso social con los mexicanos al vincular la educación con la solución de grandes problemas sociales.

Mientras que, el Director General del Instituto Politécnico Nacional, Arturo Reyes Sandoval, ha mencionado que los profesionales del Politécnico trabajan con gran compromiso social para incidir positivamente en la vida de los mexicanos.

La investigadora de la Escuela Superior de Enfermería y Obstetricia (ESEO) mencionó que la sarcopenia conlleva a la pérdida de la capacidad funcional (de movimiento) y al deterioro multiorgánico, por ello es importante profundizar estudios en torno a la detección oportuna para ofrecer tratamientos que incidan en una mejor calidad de vida.



En ese sentido, la doctora Guízar Ramírez advirtió que, con la colaboración de las investigadoras de la ESEO, Guadalupe González Díaz y Alejandra Valdivia Flores, inició un proyecto para adecuar los biomarcadores sanguíneos y urinarios a las condiciones específicas de los mexicanos, ya que “éstos no están diseñados acorde a nuestra población y es importante contar con nuestras propias métricas para plantear tratamientos más eficaces y eficientes”, afirmó.

La también catedrática de la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía (ENMH) precisó que la valoración de tales biomarcadores se complementa con estudios como la tomografía axial computarizada y el análisis de bioimpedancia -para determinar la cantidad de masa muscular, grasa y agua-. “Todos ello permite obtener de manera más precisa las variables que influyen en el proceso de pérdida de masa muscular, lo cual se traduce en mejores herramientas para diseñar modelos adecuados que apoyen el tránsito a la vejez de una manera más saludable y autónoma”, apuntó

Guízar Ramírez mencionó que el movimiento es un aspecto que ha sido determinante en la evolución y mantenimiento de la capacidad funcional del ser humano; por ello, para lograr una mejor calidad de vida, a través de este proyecto de investigación se propone una rehabilitación basada en el ejercicio físico aeróbico de resistencia, así como en el diseño de una dieta equilibrada rica en proteínas y minerales, lo cual permite un mejor mantenimiento de la masa muscular.

“Dicho estudio demostró que disminuir el estado inflamatorio crónico, proceso normal de envejecimiento; mejorar la alimentación con una mayor ingesta de proteínas y factores de crecimiento muscular inducidos por el ejercicio nos va a permitir mejorar la calidad de vida en el paciente”, refirió

--o0o--

