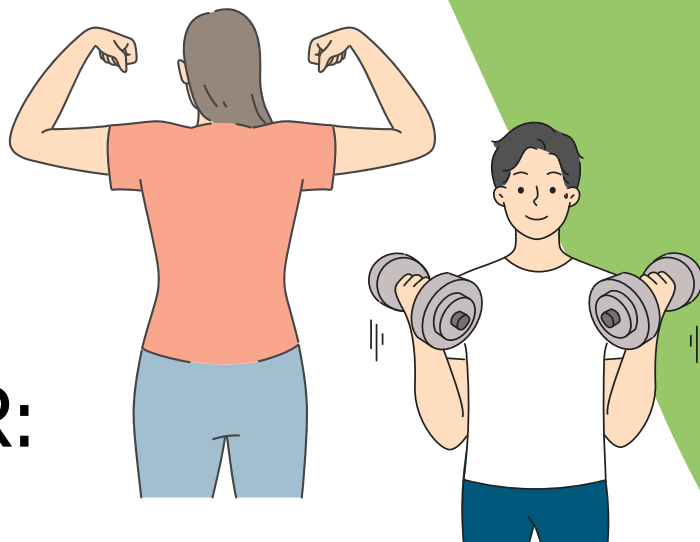


Pierde peso

GANA FUERZA

RECOMENDACIONES PARA

PERDER PESO SIN PERDER MASA MUSCULAR: EJERCICIO FÍSICO



El **músculo** es un tejido esencial, además de permitir el movimiento, mantener la postura o realizar actividades diarias, también participa en procesos metabólicos importantes y actúa como reserva de energía.

Con el paso del tiempo, especialmente con estilos de vida sedentarios o si se sigue una dieta no adecuada, se puede **perder masa muscular**, repercutiendo en la autonomía y calidad de vida.

¿Qué tipos de músculos existen?



Músculo cardíaco: se encuentra en el corazón, su contracción es involuntaria y produce el bombeo de la sangre a todo el organismo.



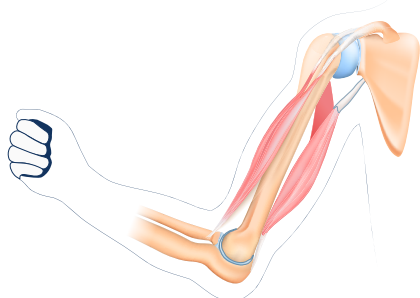
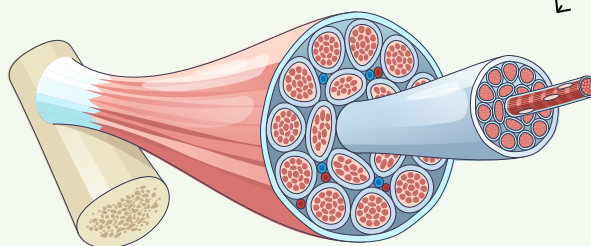
Músculo liso: aparece en órganos y vasos sanguíneos. Su contracción también es involuntaria.



Músculo esquelético: de contracción voluntaria y adherido al esqueleto. Es el que permite el movimiento y mantener la postura corporal.

¿Cómo funciona el músculo esquelético?

El músculo esquelético está formado por **haces de fibras musculares organizadas y envueltas por distintas capas** (epimisio, perimisio y endomisio) y se conectan a los huesos a través de los tendones. Las fibras musculares se contraen gracias a unas proteínas denominadas **actina y miosina** que para activarse necesitan, por un lado, de una **señal nerviosa** y por otro lado de **calcio**.



¿Qué es la sarcopenia?

Es la **pérdida progresiva de masa y fuerza muscular**.

La sarcopenia **se inicia a partir de los 30 años y sigue avanzando durante el resto de la vida** y se puede producir como consecuencia de una pérdida de peso no controlada, el envejecimiento, hospitalizaciones, algunas enfermedades y un estilo de vida sedentario.

¿Por qué es tan importante mantener la masa y fuerza muscular?



Aporta fuerza y energía: fuerza para permitir el movimiento, levantar objetos, practicar deporte, realizar las actividades cotidianas y produce directamente energía.



Permite la movilidad y autonomía: un buen estado de la masa muscular permite la independencia funcional, especialmente en personas mayores.



Evita fragilidad y caídas: una buena musculatura va a mejorar la estabilidad, postura y equilibrio reduciendo el riesgo de caídas.



Ayuda al equilibrio metabólico: los músculos participan en el control de la glucemia y el gasto calórico en reposo.

¿Qué impacto tiene la sarcopenia en las articulaciones y columna vertebral?

La pérdida de masa y fuerza muscular supone un **aumento de carga** sobre algunas articulaciones, como las rodillas aumentando la probabilidad de artropatías y caídas. Además, la pérdida de musculatura a nivel del tronco puede afectar a la columna vertebral y predisponer a **dolor de espalda, hernias o descompensaciones posturales**.

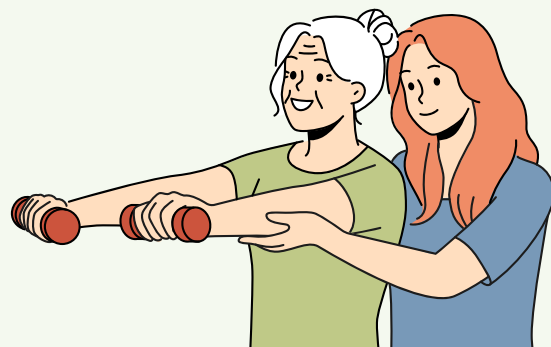


Ejercicios para mantener músculo y minimizar la sarcopenia

Aunque la sarcopenia no se pueda revertir por completo, sí que se puede **recuperar masa y fuerza muscular realizando ejercicio físico**, además de seguir una **dieta adecuada**.

Dentro de los **tipos de ejercicio más recomendados** se encuentran los **ejercicios de fuerza y los de flexibilidad/equilibrio**. En el caso de personas que quieran además perder peso, es importante incluir ejercicio aeróbico.

En el caso de personas mayores, es importante **adaptar el ejercicio a la edad y la condición física** incluyendo ejercicios de bajo impacto como, por ejemplo, el *aquagym*, ejercicios de cinesiterapia, ejercicios funcionales como sentarse y levantarse sin manos o ejercicios en los que se emplean pedales (*pedaliers*) o poleas para ejecutar determinados movimientos.



Recomendaciones desde la farmacia comunitaria

- Sigue una **dieta adecuada**, equilibrada y que incluya proteína y nutrientes esenciales, como la vitamina D.
- Si quieres perder peso, **céntrate en la pérdida de grasa** de manera saludable.
- **Realiza ejercicio**, adaptado a tu condición física de forma regular. Sobre todo, ejercicio de fuerza y de flexibilidad.
- **Consulta con tu farmacéutico u otro profesional sanitario** si quieres utilizar algún complemento alimenticio.
- **Si aparece dolor** o tienes dificultades para realizar algún ejercicio, consulta con tu médico.



Con la colaboración de:

REIG  JOFRE



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional
de Ortopedia