

**Durante la pandemia, las personas mayores han sido las más afectadas**

## **La dieta mediterránea, la más recomendable para combatir la pérdida de masa muscular**

- La actividad física disminuyó sustancialmente después de las restricciones relacionadas con el COVID, aumentando así, el riesgo de pérdida de masa muscular.<sup>1</sup>
- Productos como el aceite de oliva, los frutos secos o el pescado, propios de la dieta mediterránea, contienen los nutrientes necesarios para evitar la pérdida de masa muscular.
- En España, un 37% de las personas mayores padecen sarcopenia- pérdida de masa muscular- siendo mayor en mujeres que en hombres.<sup>2</sup>
- La pérdida de masa muscular aumenta el riesgo de fractura de huesos, disminuye la movilidad, incrementa la discapacidad y aumenta la posibilidad de padecer osteoporosis, diabetes e infecciones.<sup>3</sup>

Madrid 08 de junio de 2021-. La restricción de movilidad y actividades sociales durante la pandemia de COVID-19, cuando se cerraron instalaciones deportivas y gimnasios y se limitaron las salidas a la calle, ha tenido su impacto en la salud de la población de edad más avanzada, y una de las consecuencias ha sido el aumento de casos de sarcopenia.<sup>1</sup>

La aparición de la sarcopenia, “que es la pérdida progresiva de masa muscular y de fuerza muscular, se debe también a la malnutrición y a ciertas comorbilidades”, indican desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#). Sin embargo, con una adecuada alimentación basada en la dieta mediterránea y actividad física, se puede prevenir y combatir.

El CODINMA destaca la importancia que nutrientes como los antioxidantes, los ácidos grasos omega 3 y minerales como el selenio, el magnesio y el calcio juegan para combatir esta patología. “Precisamente estos nutrientes los encontramos en alimentos de la dieta mediterránea, como el aceite de oliva, los cereales integrales, los frutos secos y el pescado”, añaden.

En este sentido, los Dietistas-Nutricionistas de Madrid alertan de que las recomendaciones generales de una ingesta diaria proteica de 1g/kg de peso pueden no ser suficientes para las personas mayores. “Por eso la ingesta de energía y proteínas es muy importante para evitar y combatir la pérdida de masa

*muscular*". Entre las sugerencias de los expertos del CODINMA están comer a menudo legumbres, añadir queso a las verduras y hortalizas, tomar huevos duros en las ensaladas y consumir yogur solo, con frutas o con cereales.

Estas recomendaciones son muy importantes sobre todo para las personas mayores, población más propensa a la pérdida de masa muscular, ya que en el proceso de envejecimiento se producen cambios como la modificación de la composición corporal; disminuye la masa muscular y se incrementa la masa grasa. De hecho, en España, un 37% de los adultos mayores sufren pérdida de masa muscular, sobre todo las mujeres.<sup>2</sup>

### Hábitos saludables toda la vida

Por lo que se refiere a las consecuencias asociadas a la pérdida de masa muscular, el CODINMA indica, entre otras *"el aumento del riesgo de fractura de huesos, menor movilidad, un incremento de la discapacidad, más probabilidades de padecer osteoporosis, diabetes o infecciones"*. Todo esto se traduce en una pérdida de la calidad de vida.

Sin embargo, el mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada y realizar una actividad física periódica, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales. También ayuda a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.<sup>4</sup>

Como consejo, el CODINMA insta a las personas mayores a afrontar el envejecimiento en las mejores condiciones y así poder aminorar, no solo el proceso de pérdida de masa muscular, sino cualquier otra patología derivada del envejecimiento.

### Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus más de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

---

<sup>1</sup>[JERPH | Free Full-Text | A Pandemic within the Pandemic? Physical Activity Levels Substantially Decreased in Countries Affected by COVID-19 | HTML \(mdpi.com\)](#)

<sup>2</sup>[https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-la-prevalencia-sarcopenia-residencias-espana-S0211139X1600055X#:~:text=Se%20incluyeron%20276%20personas%20\(media,se%20increment%C3%B3%20con%20la%20edad](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-la-prevalencia-sarcopenia-residencias-espana-S0211139X1600055X#:~:text=Se%20incluyeron%20276%20personas%20(media,se%20increment%C3%B3%20con%20la%20edad)

# CODINMA



NOTA DE PRENSA

<sup>3</sup><https://www.elsevier.es/es-revista-seminarios-fundacion-espanola-reumatologia-274-articulo-que-es-sarcopenia-S1577356609000128>

<sup>4</sup><https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

**Para más información**

Marta Carrillo / Bárbara Navarro

[mcarrillo@torresycarrera.com](mailto:mcarrillo@torresycarrera.com)

[bnavarro@torresycarrera.com](mailto:bnavarro@torresycarrera.com)

91 590 14 37 / 687 343 438

<http://www.codinma.es/>