

Fecha: 01-02-2026
 Medio: El Día
 Supl.: El Día
 Tipo: Noticia general
 Título: **Sarcopenia y obesidad, riesgo de deterioro cognitivo**

Pág.: 19
 Cm2: 618,4

Tiraje: 6.500
 Lectoría: 19.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida

POR: EFE

La sarcopenia es una enfermedad que conlleva pérdida de masa, fuerza y función muscular. Se asocia principalmente con el envejecimiento, pero también puede estar provocada por inactividad, enfermedades metabólicas, trastornos hormonales, nutrición inadecuada, enfermedades crónicas musculoesqueléticas o determinados tratamientos, como los corticoides.

Los especialistas del Grupo Hospitalario Quirón indican que existen dos tipos de sarcopenia: aguda y crónica. En la sarcopenia aguda, la insuficiencia muscular se manifiesta de forma rápida como consecuencia de una lesión o una inmovilidad prolongada, por ejemplo, un ingreso hospitalario. Dura menos de seis meses y la musculatura suele recuperarse, con tratamiento y ejercicio, cuando la causa subyacente ya no está.

En la sarcopenia crónica, por su parte, la masa muscular desaparece paulatinamente con el paso del tiempo, sin mostrar síntomas evidentes, por lo que es habitual que el diagnóstico llegue en fases avanzadas. Este tipo de sarcopenia es la que afecta, fundamentalmente, a los adultos mayores.

En cuanto a los síntomas, "los más frecuentes son debilidad, pérdida de peso sin causa justificada, disminución de la masa muscular o caídas de repetición", señala Raquel Almodóvar, reumatóloga del Hospital Universitario Fundación Alcorcón (Madrid) y vicesecretaria de la Sociedad Española de Reumatología (SER).

La especialista explica que la sarcopenia "puede derivar en fracturas, discapacidad física, hospitalizaciones, peor recuperación tras una enfermedad aguda, menor calidad de vida y mayor mortalidad". Su diagnóstico se realiza a través de pruebas que miden la fuerza muscular y el rendimiento físico. También se utilizan técnicas de imagen como ecografía, tomografía computarizada, resonancia magnética, densitometría ósea, etc.

El tratamiento de esta patología se basa fundamentalmente en dos pilares: el ejercicio y la dieta. El ejercicio ha de ser adaptado, con entrenamiento de fuerza y resistencia para mejorar la masa muscular y la función física. Por su parte, la dieta debe ser sana y proporcionar un aporte adecuado de proteínas y de vitamina D. "En algunos casos, debe considerarse la suplementación", manifiesta la doctora Almodóvar.

Aunque la pérdida de peso es uno de los síntomas de la sarcopenia, también hay personas que padecen a la vez sarcopenia y obesidad. De hecho, la combinación de exceso de grasa corporal con masa y fuerza muscular bajas se conoce como obesidad sarcopénica y se ha de-

MALA COMBINACIÓN DE PATOLOGÍAS

Sarcopenia y obesidad, riesgo de deterioro cognitivo



FREEPIK

La sarcopenia se asocia principalmente con el envejecimiento, pero también puede estar provocada por inactividad, enfermedades metabólicas, trastornos hormonales, nutrición inadecuada, enfermedades crónicas musculoesqueléticas o determinados tratamientos, como los corticoides.

La sarcopenia, que implica pérdida de masa y fuerza muscular, y la obesidad son una mala combinación. Un estudio reciente ha demostrado que cuando se juntan ambas, el riesgo de deterioro cognitivo aumenta.

mostrado que es un factor de riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores.

Así lo indica un estudio liderado por investigadores de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona y del Instituto de Investigación Biomédica CatSud, en colaboración con otros grupos del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER), un consorcio público español que tiene como objetivo impulsar la investigación en biomedicina y que fomenta la colaboración entre los distintos equipos científicos del país.

El estudio ha seguido durante seis años a 1.097 personas de entre 55 y 75 años con sobrepeso u obesidad

y síndrome metabólico (un conjunto de factores de riesgo de enfermedad cardíaca y diabetes como la hipertensión, el colesterol elevado o niveles altos de glucosa en sangre, entre otros).

Los investigadores analizaron si las personas que presentaban obesidad sarcopénica al inicio del proyecto eran más proclives al deterioro de diferentes áreas de la función cognitiva, que fueron evaluadas periódicamente mediante pruebas neuropsicológicas. De este modo, descubrieron que quienes tenían obesidad sarcopénica experimentaron un mayor declive en la función cognitiva general después de seis años y presentaron, además, un mayor riesgo de sufrir deterioro cognitivo sutil, que es una fase previa al deterioro cognitivo leve. En cambio, ni la obesidad por sí sola ni la sarcopenia aislada se asociaron con un peor rendimiento cognitivo.

"El envejecimiento con una composición corporal desfavorable puede tener implicaciones más profundas de lo que pensábamos", expresa Héctor Vázquez Lorente, investigador del Departamento de Bioquímica y Biotecnología de la Universidad Rovira i Virgili y primer autor del

Datos

- La sarcopenia "puede derivar en fracturas, discapacidad física, hospitalizaciones, peor recuperación tras una enfermedad aguda, menor calidad de vida y mayor mortalidad", detalla la reumatóloga Raquel Almodóvar.
- "El envejecimiento con una composición corporal desfavorable puede tener implicaciones más profundas de lo que pensábamos", expresa Héctor Vázquez Lorente, primer autor del estudio.
- "Identificar la obesidad sarcopénica en adultos mayores podría ser clave para anticipar la evolución cognitiva y permitir intervenciones tempranas que ayuden a prevenir futuros casos de demencia", apunta Jordi Salas-Salvador, miembro del equipo de trabajo que ha realizado el estudio.

estudio. "Nuestros datos muestran que la obesidad sarcopénica puede acelerar el deterioro cognitivo incluso antes de que aparezcan síntomas clínicos", añade.

En este sentido, Jordi Salas-Salvador, catedrático de Nutrición de la misma universidad e investigador en este estudio, sostiene que "identificar la obesidad sarcopénica en adultos mayores podría ser clave para anticipar la evolución cognitiva y permitir intervenciones tempranas que ayuden a prevenir futuros casos de demencia".

"Comprender cómo influye la composición corporal en la salud cerebral es fundamental para diseñar estrategias que frenen el declive asociado a la edad", subraya. Además, el catedrático destaca que los resultados de este estudio "refuerzan la necesidad de promover un estilo de vida saludable que combine actividad física, una alimentación equilibrada y el control del exceso de grasa corporal para frenar el aumento de la obesidad sarcopénica".