

# La enemiga de los músculos:

## LA TEMIBLE OBESIDAD SARCOPÉNICA



La obesidad sarcopénica es la combinación de:

**Obesidad**  
Acumulación excesiva de la masa **grasa** corporal.

y

**Sarcopenia**  
Reducción de la masa, fuerza y función de los **músculos**.



**LOS RIESGOS ADVERSOS PARA LA SALUD DE ESTA SON MÁS ALTOS COMPARADOS CON LOS DE UNA U OTRA POR SÍ SOLAS.**



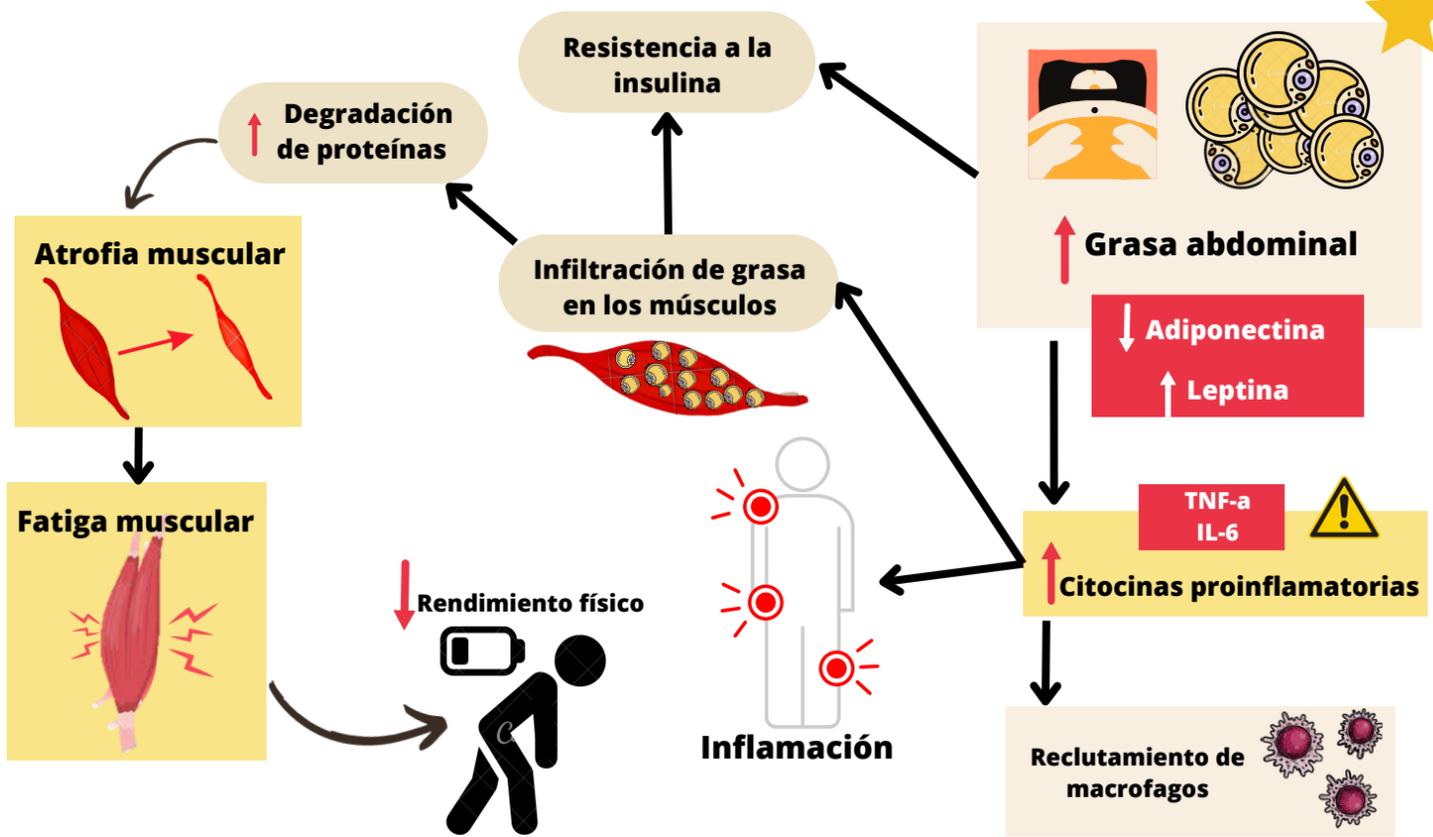
**DATO**



- Afecta principalmente a los adultos mayores.
- Además de la edad, la presencia de comorbilidades puede ser un factor detonante para la aparición de obesidad sarcopénica.
- Se presenta en un 1.5% en las personas mayores de 50 años, un 11% en adultos de 60 años y 16.7% en el grupo de edad entre los 80-89 años.



### ¿Cómo se dañan nuestros músculos en la obesidad sarcopénica?



### Posibles causas

- Estilo de vida sedentario
- Edad
- Alteraciones metabólicas
- Malos hábitos alimenticios
- Alteraciones hormonales
- ROS
- Estrés oxidativo

### ¿Cómo podemos prevenirla?

- Ejercicio y actividad física:** Mejora la calidad de las células musculares, Aumenta la masa y mejora la función muscular.
- Nutrición adecuada:** Aporte de calorías adecuado, Dieta equilibrada que contenga los nutrientes esenciales.

Elaborado por:

Karen Michelle Briones Vizcarra, Mariana Monserrath Díaz Martínez, Leticia Gabriela Marmolejo Murillo y Elizabeth Sánchez Duarte