

Pouca massa corporal causa risco de morte para os idosos



Por Metro Jornal

Quinta, 04 julho 2019, às 06:05



Estudo da FM-USP (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo) financiado pela Fapesp mostrou que pouca massa muscular em braços e pernas pode indicar risco de morte em idosos. A avaliação, feita com voluntários acima de 65 anos, mostrou que a mortalidade é quase 63 vezes maior em mulheres com pouca massa apendicular – localizada nos braços e nas pernas– e 11,4 vezes entre homens.

Naturalmente, a perda começa aos 40 anos e, após os 50, estima-se que entre 1% e 2% da massa corporal seja perdida anualmente. Essa perda progressiva de massa muscular associada ao envelhecimento é conhecida como sarcopenia. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, essa condição pode afetar 46% dos indivíduos acima dos 80 anos. Quando combinada à osteoporose, pode aumentar a vulnerabilidade física dos idosos, o que os torna mais propensos a quedas e traumas.

Entre os fatores que podem acelerar esse fenômeno estão o sedentarismo, uma dieta pobre em proteínas, doenças crônicas e hospitalização. Mas a sarcopenia pode ser revertida ou evitada com a prática de exercícios físicos, principalmente musculação, e a ingestão de proteínas.

De acordo com Rosa Maria Rodrigues Pereira, coordenadora da pesquisa, os voluntários foram avaliados em composição corporal – com ênfase na massa muscular apendicular, gordura subcutânea e gordura visceral. “Buscamos identificar quais desses fatores poderiam prever a mortalidade nos anos seguintes”, contou Rosa. “A quantidade de massa magra nos membros superiores e inferiores foi o que mais se destacou na análise.”