



Efectos de la Hipertrofia muscular sobre modulación de la resistencia a la insulina .

Revisión sistemática de la literatura

Autor: Beatriz Luqui Gandini

Filipe Augusto da Silva Souza

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero

2 de febrero de 2024

Trabajo Final de Grado



Resumen

La hipertrofia muscular y su relación con la resistencia a la insulina son temas importantes en el contexto de la obesidad y los trastornos metabólicos . Este estudio se enfoco en determinar los efectos de la hipertrofia muscular sobre la resistencia a la insulina en adultos. Fue hecha una revisión sistematica de la literatura. La investigación reviso 20 articulos , revelo una alta variabilidad en los niveles de insulina serica entre los participantes . Esta variabilidad sugiere que la relación entre la masa magra y los niveles de insulina no es directa y esta influenciada por multiples factores . La grasa corporal , por su parte demostró ser un factor significativo, ya que niveles elevados de grasa se asociaron con mayores niveles de insulina, reforzando la conexión entre la obesidad y la resistencia a la insulina . La regulación de la insulina parece depender de factores adicionales como la dieta y el estilo de vida , que no fueron estrictamente controlados en todos los estudios . La conclusión del estudio resalta que, aunque la hipertrofia muscular y la reducción de la grasa corporal pueden influir positivamente en la sensibilidad a la insulina, su efectividad depende de un enfoque mas integral que considere multiples factores interrelacionados . Estos hallazgos subrayan la importancia de un enfoque holistico para el tratamiento de la resistencia a la insulina y la mejora de la salud metabolica

Palabra Clave: Hipertrofia muscular, Resistencia a la insulina , Obesidad