



Eficacia de la suplementacion con Whey Protein en la Sarcopenia en ancianos: Una revision sistemática

Autor Ana Paula da Cruz

Joelson Peres Souza

Tatiana Abreu Castro

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

28 de enero de 2025

Trabajo Final de Grado



Resumen

El envejecimiento acelera la pérdida de masa muscular y funcionalidad física, aumentando el riesgo de sarcopenia, una condición debilitante para los adultos mayores. Este estudio tuvo como objetivo revisar la eficacia de la suplementación con Whey Protein como estrategia para prevenir y tratar la sarcopenia en esta población. Se realizó una revisión sistemática con una cantidad de 20 ensayos clínicos controlados aleatorizados publicados en los últimos cinco años, centrados en adultos mayores con sarcopenia. La metodología incluyó búsquedas en bases de datos internacionales como PubMed y Scopus, considerando estudios que evaluaron la masa muscular, la fuerza y la funcionalidad física tras suplementación con Whey Protein. Las intervenciones se llevaron a cabo durante 12 a 24 semanas, frecuentemente combinadas con programas de ejercicios físicos. Los resultados más destacados indicaron que la suplementación con 20 g/día con whey Protein mejoró significativamente la masa muscular (promedio de 0.83 kg) y la fuerza de presión manual (incremento promedio de 2.83 Kg) así como la movilidad funcional medida por pruebas de sentarse y levantarse (mejora del 20%). Además se observó que las intervenciones combinadas con ejercicios de resistencia obtuvieron mayores beneficios en comparación con la suplementación aislada. Estos hallazgos refuerzan la efectividad del Whey Protein como una intervención clave para el manejo de la sarcopenia, especialmente cuando se implementa como parte de un enfoque multifacético. Se concluyó que la suplementación con Whey Protein es una estrategia efectiva y segura para combatir la sarcopenia, promoviendo mejoras significativas en

parámetros musculares y funcionales en adultos mayores . Sin embargo , se destaco la importancia de ajustar las dosis y la combinación con ejercicios personalizados para maximizar los resultados . Este enfoque podría integrarse en programas de salud publica dirigidos a poblaciones envejecidas

Palabra Clave: Sarcopenia, Whey Protein, Masa Muscular , funcionalidad Fisica , Adultos mayores