



Estilo de vida y prevención de la sarcopenia en personas mayores de 32 años

Autor Jeverson Ramos Chaves

Gustavo Garibaldi

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

14 de junio de 2024

Trabajo Final de Grado



Resumen

La definición de sarcopenia es la pérdida de masa, , fuerza y función muscular secundaria al envejecimiento que no se limita únicamente al envejecimiento, pero también a otros factores , como la falta de actividad física y una nutrición inadecuada , que influyen a su desarrollo . La prevención y el tratamiento de la sarcopenia especialmente después de los 32 años , a menudo incluyen el ejercicio regular, especialmente el entrenamiento de resistencia y una dieta equilibrada con suficiente proteína para mantener la salud muscular. En algunos casos , los profesionales de la salud también pueden recomendar suplementos nutricionales y otras intervenciones

Palabra Clave:Sarcopenia. Pérdida masa muscular, Suplementación proteica, Entrenamiento resistencia