

Marina López Canas*

**CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN Y RIESGO DE SARCOPENIA EN PERSONAS MAYORES
JÓVENES (60-74 AÑOS) QUE VIVEN EN ZONAS RURALES DE LA PROVINCIA DE TARRAGONA.**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

dirigido por la Dra. Elisabet Llauredó Ribé

Grado de Nutrición Humana y Dietética



**UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI**

Reus

2025

Trabajo grupal realizado con: Nerea Ronda López y Derielys González Lobaina.

RESUMEN

Introducción: La sarcopenia, vinculada al envejecimiento, conlleva reducción de masa y fuerza muscular, junto al deterioro del rendimiento físico. La alimentación es fundamental en su prevención, aunque la evidencia sobre su vínculo con los parámetros de sarcopenia es escasa. El objetivo del presente trabajo fue evaluar la relación entre los parámetros de sarcopenia y la alimentación, en una población de 60 - 75 años que reside en zonas rurales de la provincia de Tarragona.

Metodología: Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal, en el marco del proyecto PECT "Pobles Vius i Actius" (NCT05273502), con una muestra de 176 personas mayores jóvenes que vivían en localidades rurales (<2000 habitantes). La sarcopenia se evaluó según los criterios EWGSOP2: fuerza muscular (dinamómetro hidráulico calibrado Jamar® Plus+ de 200 lb), masa muscular (bioimpedancia TANITA SC-330) y función física (test de velocidad de la marcha). La dieta se evaluó mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, comparándola con las recomendaciones de dieta saludable. Los resultados se realizaron con t-Student, Chi-cuadrado, correlaciones de Spearman y regresiones lineales, estratificadas por sexo, según la naturaleza de la variable.

Resultados: En mujeres, se observó una relación negativa significativa entre el consumo de productos lácteos y la velocidad de la marcha ($p = 0,015$; $\beta = -0,221$), entre el consumo de cereales y los tres parámetros de la sarcopenia. El consumo de carne blanca mostró una relación positiva con la fuerza de la mano dominante ($p = 0,037$; $\beta = 0,186$), mientras que el consumo de pescado azul y carne procesada se relacionó negativamente con la fuerza y la velocidad, respectivamente.

Conclusión: Algunos grupos de alimentos se relacionan con algunos de los parámetros de sarcopenia. Aun así, se requieren estudios adicionales para profundizar en el papel de la alimentación en la prevención de la sarcopenia.