

Universidad Rovira i Virgili
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud
Master en Nutrición y Metabolismo

Trabajo Fin de Máster

Asociación entre la composición en macro y micronutrientes de la dieta y los parámetros de sarcopenia en la vejez

Henriquez Santos Fanny Yunuen

Tutora: Dra. Anna Pedret Figuerola

Grupo NFOC-salut

Tarragona, 2024

RESUMEN

El objetivo del presente estudio observacional transversal es determinar la asociación entre la composición de macro y micronutrientes de la dieta y los parámetros de sarcopenia (fuerza, masa y función muscular) en una población de mayores-jóvenes entre 60 y 80 años. Se incluyeron 50 participantes, de los cuales 38 presentaban probable sarcopenia y 12 no. Se evaluaron parámetros antropométricos, bioquímicos y de ingesta dietética. Se identificó que un mayor consumo de kilocalorias, proteínas totales, leucina , vitamina B12 y vitamina D se asocia significativamente con una mayor masa muscular esquelética y una mayor masa muscular esquelética apendicular. En conclusión, una dieta rica en micronutrientes específicos podría ser clave para prevenir la pérdida de masa muscular, retrasando la aparición de sarcopenia y mejorando la calidad de vida durante la vejez.

Palabras clave: sarcopenia; micronutrientes; masa muscular; vejez.

ABSTRACT

The aim of the present cross-sectional observational study was to determine the association between dietary macro- and micronutrient composition and sarcopenia parameters (muscle strength, mass and function) in a population of older-young people aged 60-80 years. Fifty participants were included, of whom 38 had probable sarcopenia and 12 did not. Anthropometric, biochemical and dietary intake parameters were assessed. Higher intakes of kilocalories, total protein, leucine, vitamin B12 and vitamin D were found to be significantly associated with higher skeletal muscle mass and higher appendicular skeletal muscle mass. In conclusion, a diet rich in specific micronutrients could be key to prevent the loss of muscle mass, delaying the onset of sarcopenia and improving quality of life during old age.

Keywords: sarcopenia; micronutrients; muscle mass; elderly.
