

SARCOPENIA: CAUSAS, ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO SARCOPENIA: CAUSES, PREVENTION AND TREATMENT STRATEGY

CANEPELE, Alean ¹

SCHENEIDER, Taiane ²

CAVALLI, Nandiny Paula ²

ALTENHOFEN, Delsi ²

¹. Discente do curso de Biomedicina do Centro Universitário FAI, UCEFF Itapiranga.

². Docente do curso de Biomedicina do Centro Universitário FAI, UCEFF/Itapiranga.

E-mail para correspondência: aleancaneppele1@gmail.com

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução: Com o envelhecimento populacional acelerado, a Sarcopenia tornou-se uma preocupação crescente na saúde pública global, a doença caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular, vai além do simples envelhecimento, é um problema multifatorial que rouba a independência dos idosos, afetando sua capacidade funcional e a qualidade de vida, elevando até mesmo o risco de mortalidade. Não apenas o avanço da idade, mas também fatores como, a inatividade física, alterações hormonais, e a nutrição inadequada contribuem para esse quadro debilitante.^{1,2}

Objetivo: Apresentar formas de tratamento, pondo em destaque os aspectos nutricionais e o papel da atividade física, se baseando na literatura científica recente. **Método:** Neste trabalho foram analisados estudos científicos, disponíveis na base de dados *National Library of Medicine* (PubMed), datadas de 2018 até 2024. Optou-se por excluir populações específicas e casos incomuns, tendo o intuito de garantir uma maior aplicabilidade do tema.

Resultados e Discussão: As causas da sarcopenia são complexas, abrangendo desde disfunções neuromusculares e inflamação sistêmica, até questões metabólicas como a estresse oxidativo e alterações no metabolismo proteico.³ A

redução da atividade física, em específico os exercícios resistidos, influenciam diretamente para a perda das unidades motoras, além de promover a inatividade das células satélites musculares.¹ Ao mesmo tempo, a ingestão baixa de proteínas e micronutrientes compromete a síntese proteica muscular, por conta disso a ingestão proteica adequada mostra-se indispensável na manutenção da massa magra, tendo estudos indicando que idosos com maior consumo de proteína, mantêm uma maior capacidade muscular, desta forma preservando melhor a força e a musculatura ao longo do tempo.⁴ Vale destacar que, padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea, rica em antioxidantes, ácidos graxos e micronutrientes, também estão associados a melhores indicadores de desempenho físico.² Apesar da falta de evidências precisas sobre dosagens ideais, há concordância quanto à sinergia entre nutrição e exercício, pois ambos atuam como estímulos anabólicos para a musculatura.^{3,4} **Conclusão:** Os dados analisados sustentam que, o combate à sarcopenia demanda ações conjuntas que envolvem tanto, a educação nutricional, e a atividade física quanto o diagnóstico precoce dos sinais de declínio da musculatura do paciente. Intervenções que associam um plano alimentar equilibrado, com destaque nas proteínas e compostos antioxidantes, adjunto à prática da musculação, reduzem significativamente os efeitos do declínio muscular e ajudam na promoção do envelhecimento saudável, que se forem supervisionados por profissionais devidamente capacitados garantirão a eficiência do tratamento.

Palavras-chave: Sarcopenia, envelhecimento, nutrição, exercício físico.

REFERÊNCIAS

1. Pascual-Fernández J, Fernández-Montero A, Córdova-Martínez A, Pastor D, Martínez-Rodríguez A, Roche E. Sarcopenia: Molecular Pathways and Potential Targets for Intervention. *Int J Mol Sci*, 21(22); 2020.
2. Bloom I, Shand C, Cooper C, Robinson S, Baird J. Diet Quality and Sarcopenia in Older Adults: A Systematic Review. *Nutrients*, 5;10(3):308; 2018.

3. Pascual-Fernández J, Fernández-Montero A, Córdova-Martínez A, Pastor D, Martínez-Rodríguez A, Roche E. Sarcopenia: Molecular Pathways and Potential Targets for Intervention. *Int J Mol Sci*,19;10(1):68, 2024 .
4. Robinson SM, Reginster JY, Rizzoli R, Shaw SC, Kanis JA, Bautmans I, et al. Does nutrition play a role in the prevention and management of sarcopenia? *Clin Nutr.*, 37(4):1121-1132, 2018.