

SARCOPENIA EM IDOSOS

CONCEITO

Sarcopenia é entendida como a perda generalizada da força e massa muscular esquelética com envelhecimento.



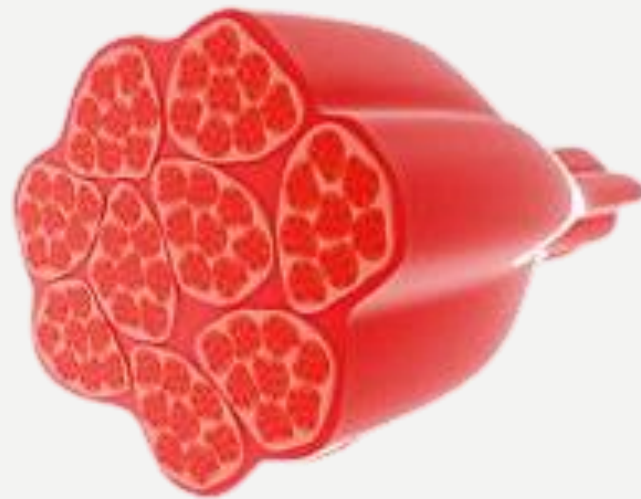
FATORES RELACIONADOS

→ Fibras musculares e inervação

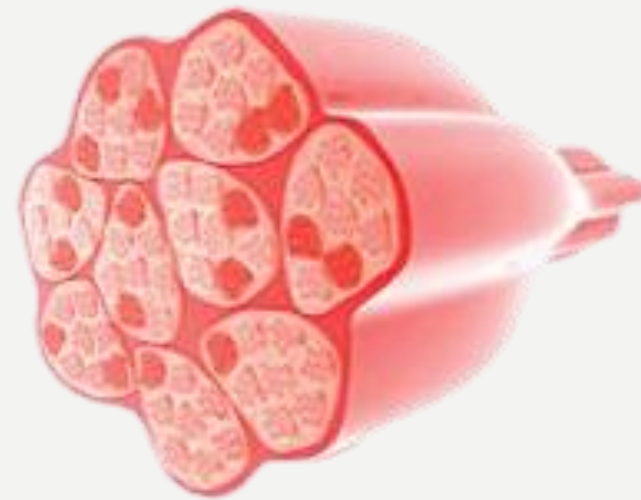
Fibras musculares do tipo I: Aeróbicas, contração lenta

Fibras musculares do tipo II: Anaeróbicas, contração rápida

Processo neuropático crônico



Fibra tipo I



Fibra tipo 2

FATORES RELACIONADOS

→ Influência anabólica

Papel dos andrógenos no tecido muscular

Hormônios sexuais e a relação com IL-1 e IL-6

Inflamação na sarcopenia

FATORES RELACIONADOS

→ Importância da atividade física



FATORES RELACIONADOS

→ Espécie reativa de oxigênio

Repercussão nas células musculares

Sistema ubiquitina-proteossoma

PREVENÇÃO

Atividades físicas

Dieta equilibrada

Orientação profissional



DIAGNÓSTICO

→ Principais relatos

Mudanças em atividades corriqueiras

→ Métodos utilizados

Densitometria (DEXA)

Bioimpedância tetrapolar

Ressonância magnética

Tomografia computadorizada



REFERÊNCIAS

LEITE, Leni Everson de Araújo et al . Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. Rev. bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro , v. 15, n. 2, p. 365-380, 2012 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000200018&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 02 out. de 2020.

SILVA, Tatiana Alves de Araujo et al . Sarcopenia associada ao envelhecimento: aspectos etiológicos e opções terapêuticas. Rev. Bras. Reumatol., São Paulo , v. 46, n. 6, p. 391-397, Dec. 2006 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042006000600006&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 02 out. de 2020.

BAUMGARTNER, R.N. Composição Corporal no Envelhecimento Saudável. Annals of the New York Academy of Sciences, [S. l.], v. 904, p. 437-448, 25 jan. 2006. DOI 10.1111/j.1749-6632.2000.tb06498. Disponível em: <https://www.fct.unesp.br/Home/Pesquisa/labsim/body-composition-in-healthy-aging.pdf>. Acesso em: 2 out. 2020.

MENG, Si-Jin et al. Estresse Oxidativo, Inflamação Molecular e Sarcopenia. International Journal of Molecular Sciences, [S. l.], p. 1509–1526, 12 abr. 2010. DOI 10.3390 / ijms11041509. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2871128/>. Acesso em: 2 out. 2020.