

Sarkopénia - úbytok a zhoršenie funkcie svalov

27.02.2015 *Fit po 50*



Nedostatok pohybu, malnutrícia, (malnutrícia = podvýživa, zlá výživa), nadváha a starnutie sa podieľajú na atrofii svalov. Proces úbytku svalov začína zhruba po 30- tom roku života. Tento stav sa označuje aj ako sarkopénia. Sarkopénia zvyšuje riziko pádov, zhoršuje sebestačnosť a toleranciu glukózy. Ľuďom postihnutým sarkopéniou sa odporúča cvičenie proti odporu, dostatočný príjem bielkovín s vysokým obsahom leucínu a vitamínu D.

Starnutie svalov

Proces začína niekde okolo 30. roku a urýchljuje sa po 60. roku života. Dochádza k zníženiu počtu vlákien v neuromuskulárnej jednotke. Počet jednotiek zostáva nezmenený. Úbytok je väčší v extenzoroch, znižuje sa najmä počet rýchlych vlákien. Znižuje sa aj rýchlosť a sila kontrakcie. Úbytok svalov je výraznejší na končatinách ako na trupe a iba málo starších ľudí má objem svalov väčší ako 70% priemeru 20-30 ročných ľudí.

Nadváha a strata svalov

Funkciu svalov negatívne ovplyvňuje aj obezita. Tukové tkanivo produkuje zápalové cytokíny. Infiltrácia svalov tukom spôsobuje, že objem svalov nezodpovedá ich sile a podieľa sa tiež na vzniku inzulínovej rezistencie, čo má negatívny dopad na metabolizmus svalov.

Prevencia sarkopénie

Čo je zaťažované to sa rozvíja!

Na spomalenie atrofie spôsobenej starnutím je dôležité pravidelné cvičenie a kvalitná strava. Posilňovanie musí byť tiež súčasťou každého programu zameraného na chudnutie, lebo až 25% úbytku hmotnosti pripadá na svalovinu. Pretože využitie bielkovín sa vekom zhoršuje, je potrebné zvýšiť dávky proteínov hlavne leucínu. Z leucínu vzniká hydroxy-metylbutyrát (HMB), ktorý má anabolické účinky. Odporúčaná dávka leucínu je minimálne 2 g (optimálne 6 až 8 g). Dôležité je aj podávanie vitamínu D.

Sarkopénia

Je termín pre označenie strát svalovej hmoty v priebehu starnutia. Bol uvedený do klinickej praxe odborníkmi z gerontologického centra Tuft Univerzity v USA zhruba v roku 1989 (Evans, Rosenberd, Fiatarone). Výskumy dokázali, že človek, žijúci klasickým spôsobom života, stráca každoročne asi 1% svalov. To pri mužoch predstavuje 0,35-0,50 kg a pri ženách 0,25-0,40 kg/rok.

Zdroje: Vladimír Kolouch, Hana Marie Welburn-Začínáme ve fitness

<http://www.geriatria.sk/files/1%202013.pdf>



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.