

Obesidad sarcopénica: más allá del peso, la importancia de la masa muscular

Ana Valeria Mendoza Martínez

Iza Fernanda Pérez Ramírez



¿Te preocupa mantener un peso saludable o que tu índice de masa corporal esté dentro del rango “normal”?

En este artículo descubrirás que el peso corporal por sí solo no es suficiente para evaluar tu salud. Conocer tu composición corporal, es decir, la proporción de grasa y músculo en tu cuerpo, es clave. Además, aprenderás por qué es tan importante mantener una buena cantidad de masa muscular para prevenir el riesgo de desarrollar otros problemas.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad se define como la acumulación excesiva de grasa en varias partes del cuerpo u órganos, es una condición que puede presentarse a cualquier edad y suele estar asociada con hábitos alimentarios poco saludables, baja actividad física, niveles elevados de estrés, así como con factores genéticos, hormonales y ambientales. Aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el corazón y el funcionamiento del cuerpo, como la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, ciertos tipos de cáncer, lo que reduce la calidad de vida [1,3]. Sin embargo, actualmente existe controversia sobre qué significa tener un ‘peso saludable’.

¿Cómo se mide la obesidad en México?

En medicina y salud pública se utilizan el índice de masa corporal (IMC) como herramienta para medir la obesidad como parte de una evaluación integral de la salud. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el IMC clasifica a las personas en normopeso (peso normal), sobrepeso y obesidad. Si deseas conocer tu IMC, puedes acudir con tu profesional de la salud o calcularlo en sitios webs como el del IMSS (<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc>). El IMC es una herramienta sencilla y económica. En salud pública, es útil para identificar tendencias poblacionales. Sin embargo, se ha debatido durante décadas si es adecuado para identificar la obesidad a nivel individual [3]. Una de sus principales limitaciones es que no distingue entre la cantidad de músculo y grasa, ni su distribución en el cuerpo [2].

Obesidad sarcopénica: veamos más allá del peso

Imagina dos personas con el mismo peso y estatura. A simple vista podrían parecer igual de saludables. Sin embargo, si analizamos su composición corporal, una podría tener más mús-

culo y menos grasa, mientras que la otra podría tener poca masa muscular y alta acumulación de grasa. Esta última podría presentar **obesidad sarcopénica**, aun cuando su IMC está dentro del rango “normal”.

La sarcopenia es la pérdida de masa muscular y fuerza, un proceso asociado con el envejecimiento, pero que también puede desarrollarse desde la infancia en personas con estilos de vida sedentarios. Cuando esta pérdida de músculo ocurre junto con un aumento de grasa corporal, se presenta la obesidad sarcopénica. Esta combinación no siempre es evidente a simple vista (figura 1), pero está relacionada con un mayor riesgo de enfermedades metabólicas que la obesidad por sí sola [4].

¿Por qué afecta tanto tener poco músculo?

Más allá del movimiento, el músculo es un órgano que trabaja activamente para regular diversas funciones del cuerpo. Por ejemplo, el músculo regula los niveles de glucosa (azúcar) en sangre, almacenándola y utilizándola como fuente energética. Cuando perdemos masa muscular, esta capacidad disminuye, y si además hay un exceso de grasa, especialmente en el abdomen, se genera una respuesta interna que inter-

fiere con la forma en la que se procesa la glucosa dentro del cuerpo. Por ello, la combinación de baja masa muscular y alta masa grasa aumenta el riesgo de diabetes tipo 2 y otras enfermedades metabólicas [2,4].

Consejos para prevenir y mejorar la obesidad sarcopénica

La obesidad sarcopénica no solo se puede prevenir, sino que también puede mejorar con cambios en el estilo de vida. El equilibrio entre masa muscular y grasa es clave para la salud, y se puede lograr priorizando hábitos saludables [4]:

1. **Evita el sedentarismo.** Más allá del ejercicio estructurado, el movimiento diario es clave. Algunas formas para ser más activo en el día incluyen caminar más, bailar, jugar con niños o mascotas, realizar actividades recreativas activas. Además, es importante hacer pausas activas si pasas mucho tiempo sentado.
2. **Incorpora ejercicios de fuerza.** A partir de los 30 años, sin entrenamiento de fuerza, se pierde entre un 3 y 8 % de masa muscular por década. Para prevenirlo, es recomendable realizar ejercicio de fuerza o resistencia al menos 2 a 3 veces por semana. No es necesario entrenar con pesas en un gimnasio,

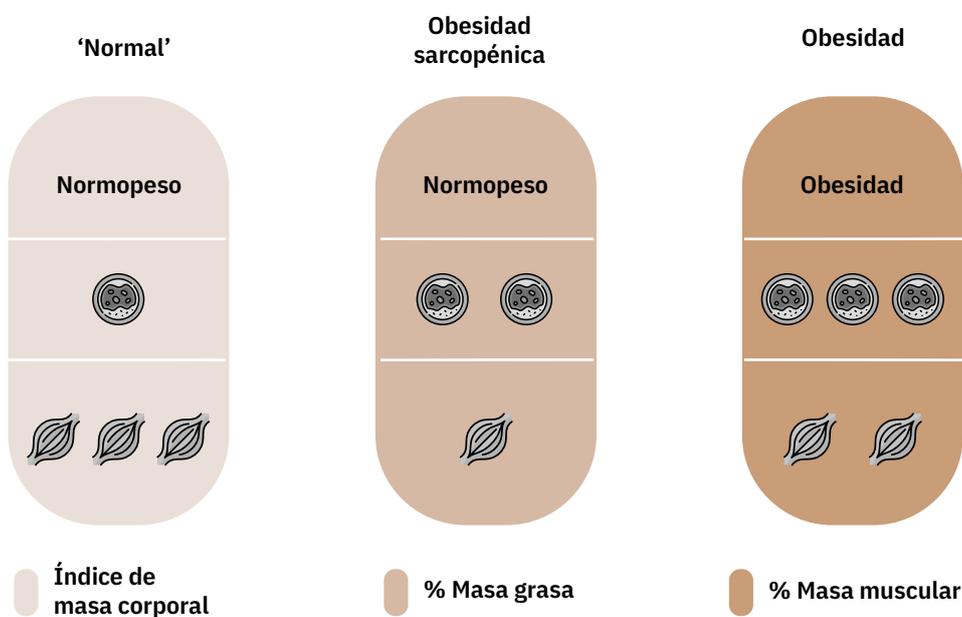


Figura 1. Características de la obesidad sarcopénica.

también puedes hacer ejercicio con tu propio peso, como sentadillas, lagartijas y desplantes, e incluso puedes utilizar ligas de resistencia y hacer alternativas prácticas como subir escaleras.

3. **Consume suficiente proteína y cuida tu alimentación.** Para construir y conservar músculo, es necesario consumir proteínas en cantidades adecuadas. Es importante distribuir el consumo de proteína a lo largo del día, es decir, comer proteína no solo en la comida, sino también en el desayuno, la cena y las colaciones o “snacks” (1 a 1.2 g por kg de peso corporal). Dentro de las fuentes saludables de proteína están el huevo, pescados y mariscos, pollo y carnes bajas en grasa, lácteos como yogur y queso, leguminosas como frijoles, lentejas y garbanzos, y frutos secos como nueces y cacahuates.
4. **Duerme bien y maneja el estrés.** El descanso es clave para la recuperación muscular; además de ayudar en la regulación de los procesos químicos del cuerpo. Dormir menos de 6 horas se ha relacionado con una mayor pérdida de músculo y acumulación de grasa. Por otro lado, la falta de sueño aumenta los niveles del cortisol, comúnmente conocida como la hormona del estrés. Intenta estable-

cer una rutina de sueño regular y usa técnicas de relajación para regular el estrés, como respiración profunda o meditación.

Conclusiones

La obesidad sarcopénica suele pasar desapercibida, pero tiene un impacto importante en el funcionamiento eficiente del cuerpo y la calidad de vida. Sin embargo, es posible prevenirla y mejorarla haciendo ejercicio de fuerza, teniendo una alimentación rica en proteínas y evitando el sedentarismo. Más allá del peso, mantener una buena masa muscular y un equilibrio en la grasa corporal es clave para una vida saludable y activa.

Referencias

1. Chandrasekaran P, Weiskirchen R. The Role of Obesity in Type 2 Diabetes Mellitus—An Overview. *Int J Mol Sci.* 2024 feb 14;25(3):1882.
2. Wei S, Nguyen TT, Zhang Y, Ryu D, Gariani K. Sarcopenic obesity: epidemiology, pathophysiology, cardiovascular disease, mortality, and management. *Front Endocrinol.* 2023 jun 30;14:1185221.
3. Salmón-Gómez L, Catalán V, Frühbeck G, Gómez-Ambrosi J. Relevance of body composition in phenotyping the obesities. *Rev Endocr Metab Disord.* 2023;24(5):809-23.
4. Damluji AA, Alfaraidhy M, AlHajri N, Rohant NN, Kumar M, Al Malouf C, *et al.* Sarcopenia and Cardiovascular Diseases. *Circulation.* 2023 may 16;147(20):1534-53.



Ana Valeria Mendoza Martínez Estudiante de la maestría en Química Clínica Diagnóstica, Facultad de Química, Universidad Autónoma de Querétaro.

Iza Fernanda Pérez Ramírez Departamento de Química Clínica y Diagnóstico Molecular, Facultad de Química, Universidad Autónoma de Querétaro.

Contacto: iza.perez@uaq.mx