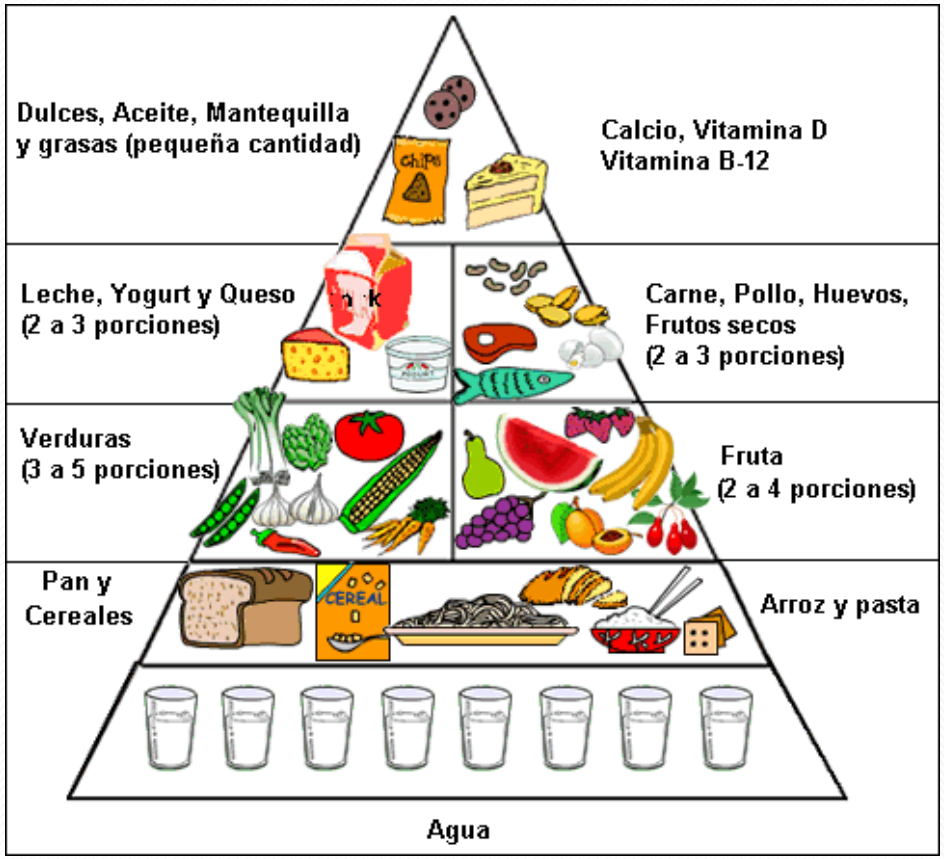
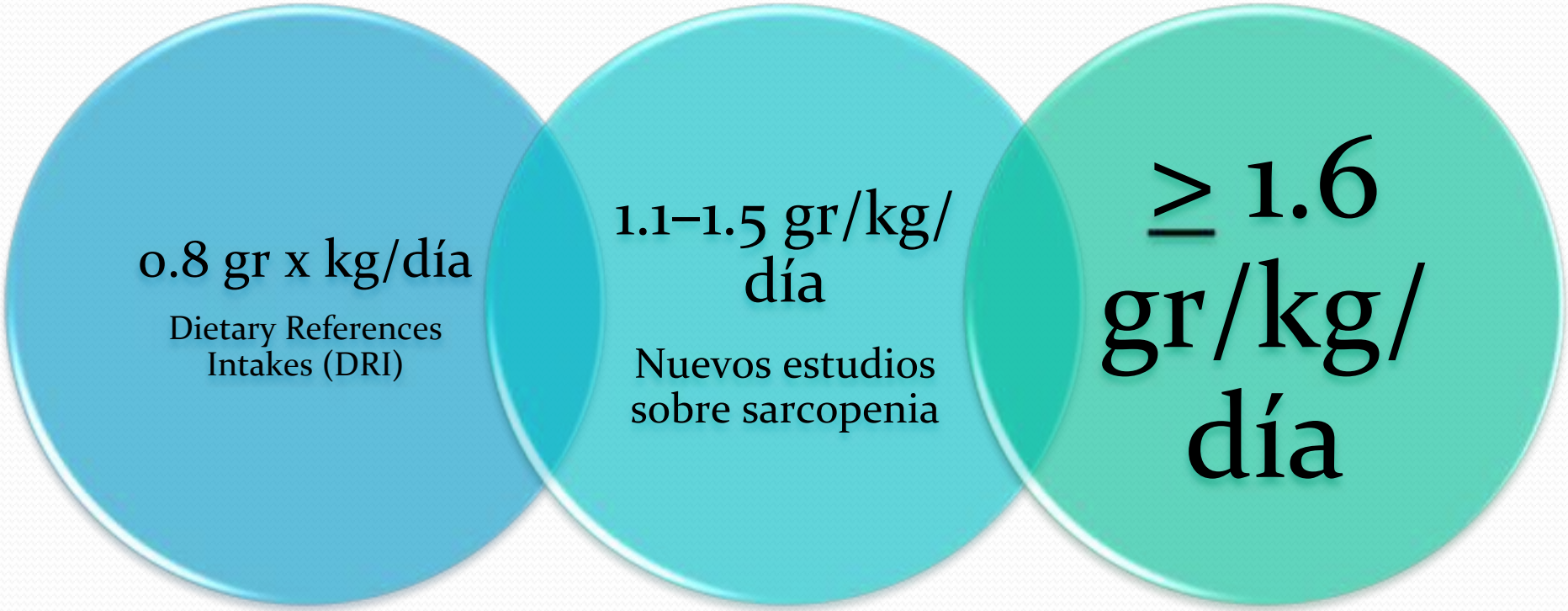
Intervención con alimentos EN SARCOPENA

Dra. Zeidy Parra Melo
Geriatra- Gerontóloga
Academia Latinoamericana del Adulto Mayor
Cancún, 7 de julio 2011
Tutora: Victoria Arango.

SARCOPENIA

- Anorexia psicológica
- Disminución de la ingesta de proteínas y pérdida de peso
- Disminución de la eficiencia metabólica.
- Cambios hormonales.
- Factores socioculturales.
- Cambios físicos asociados al envejecimiento





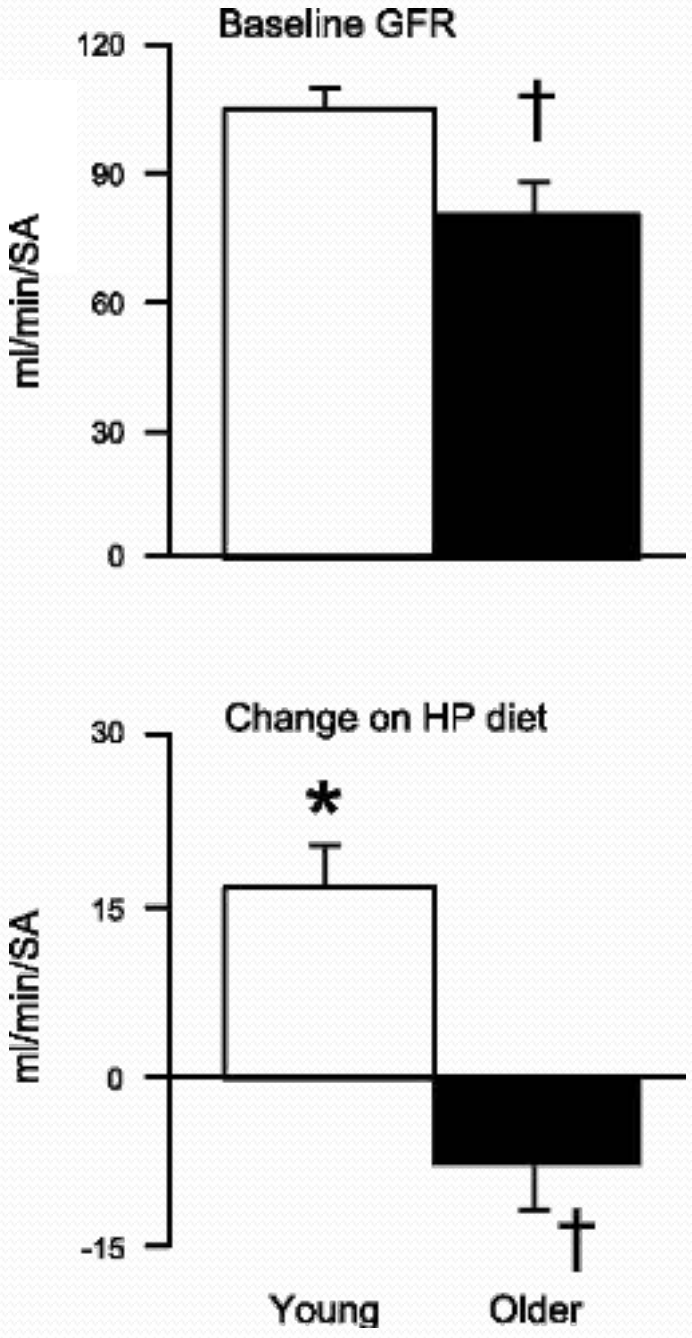
Referencias:

Paddon-Jones D, Rasmussen BB: Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009, 12:86-90.

3 Layman DK. Dietary Guidelines should re!ect new understandings about adult protein needs. Nutrition & Metabolism 2009, 6:12.

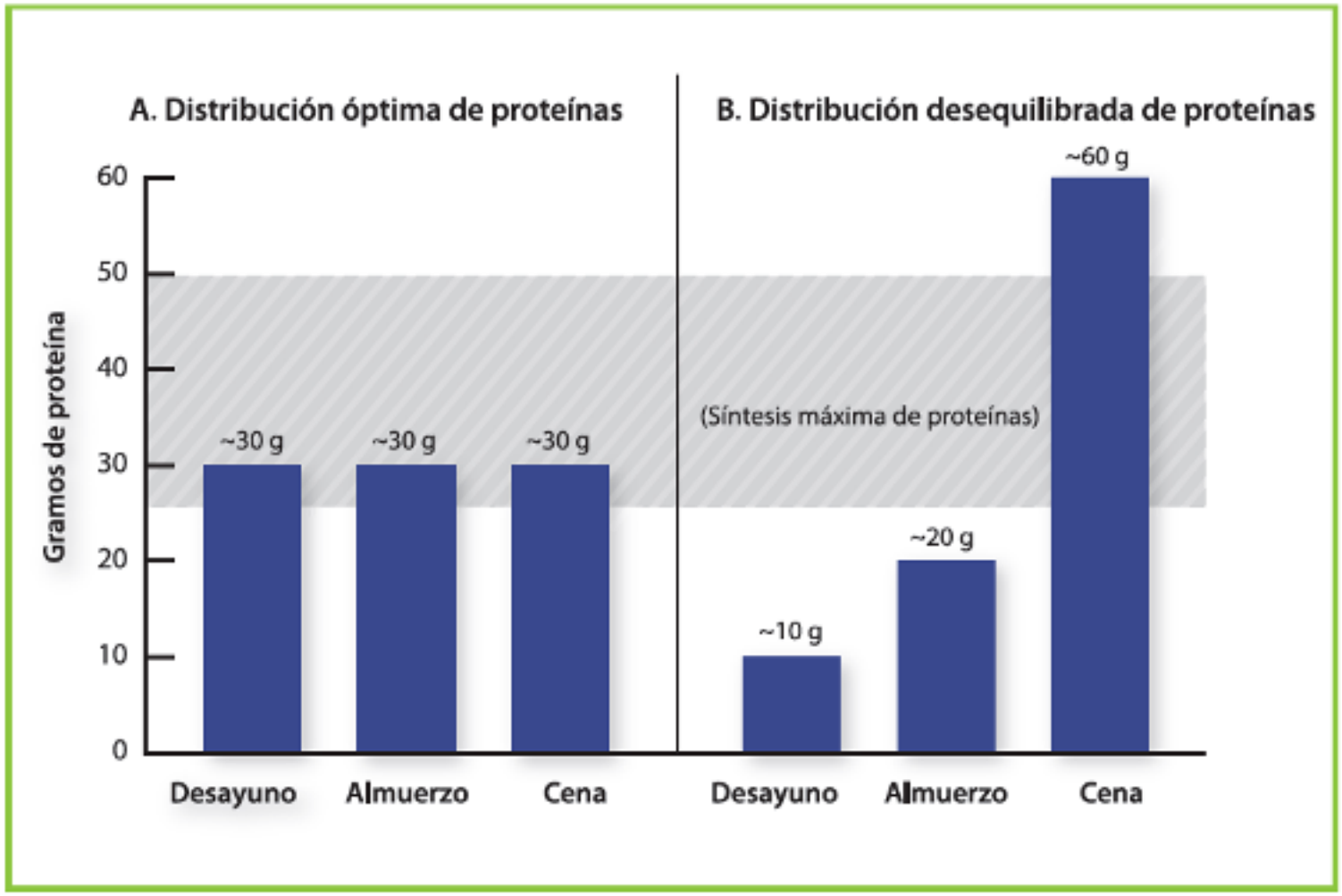
.

AMERICAN JOURNAL OF PHYSIOLOGY
Endocrinology and Metabolism



Walrand S et al. Am J Physiol Endocrinol Metab 2008;295:E921-E928
©2008 by American Physiological Society

Distribución ideal de las proteínas en las tres comidas vs. distribución “real”



Referencias:

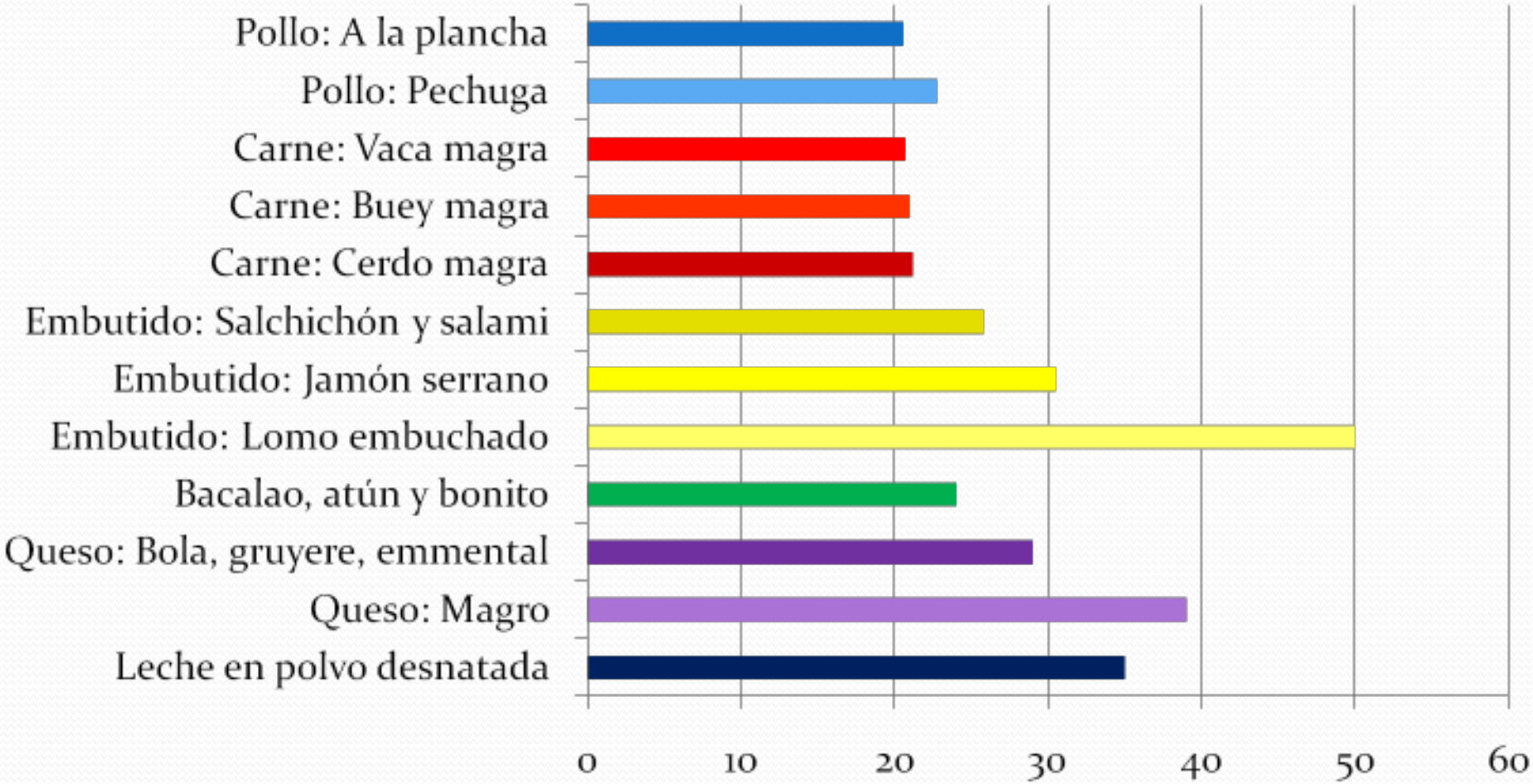
Paddon-Jones D, Rasmussen BB: Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009, 12:86-90.

3 Layman DK. Dietary Guidelines should re!ect new understandings about adult protein needs. Nutrition & Metabolism 2009, 6:12.

EL CONSUMO DE 90 GRAMOS DE PROTEÍNAS AL DÍA, DISTRIBUIDAS EN FORMA IGUAL DURANTE TRES COMIDAS, ESTIMULA LA SÍNTESIS MÁXIMA DE PROTEÍNAS Y TIENE MÁS PROBABILIDADES DE BRINDAR UNA MAYOR RESPUESTA ANABÓLICA DE LAS PROTEÍNAS EN 24 HORAS.

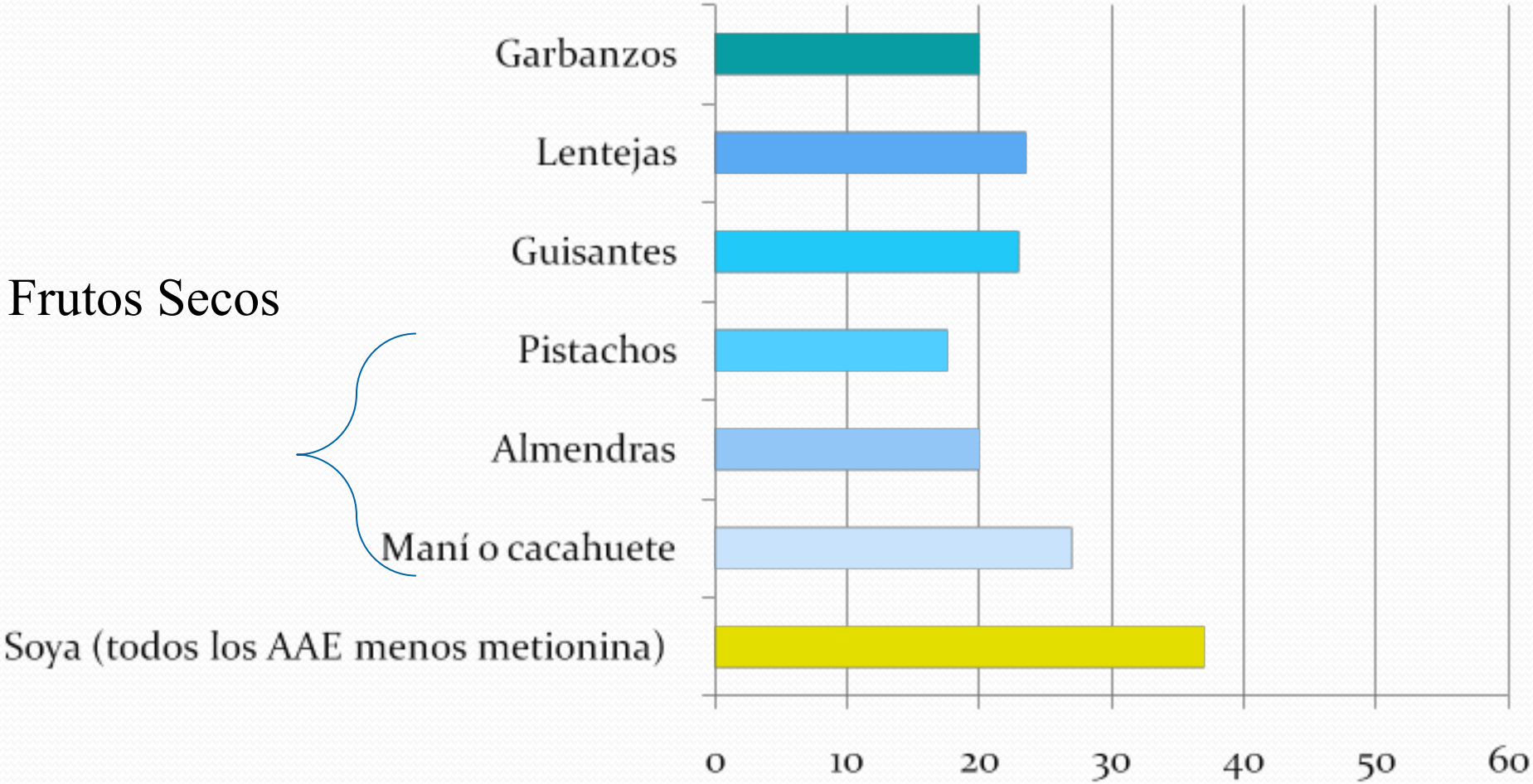
Hablemos de alimentos y proteínas de alto valor biológico

Contenido de proteínas animales por cada 100 gr.



Hablemos de alimentos y proteínas de bajo valor biológico

Contenido de proteínas vegetales por cada 100 gr.



¿Como combinar los alimentos para mejorar su valor biológico?. Ejemplos de complementación proteica.



Legumbres + Cereales integrales:
Lentejas con arroz integral



Legumbres + Lácteos vegetales:
Lentejas con trozos de carne de soya



Legumbres + Frutas secas y semillas:
Ensalada de garbanzo con maníes

¿Como combinar los alimentos para mejorar su valor biológico?. Ejemplos de complementación proteica.



Cereales integrales + Lácteos vegetales:
Trigo con queso de soya



Frutas secas y semillas + Lácteos vegetales:
Almendras con tofu (postre)

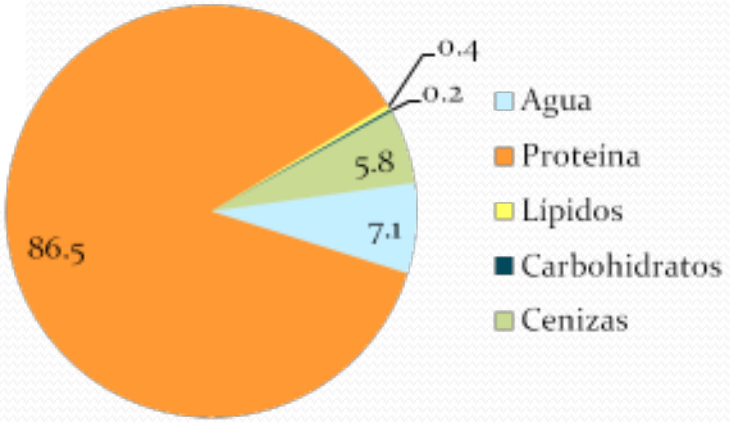


Frutas secas y semillas + Cereales integrales:
Arroz salvaje con nueces y pasas de uva

Diversos alimentos y su composición

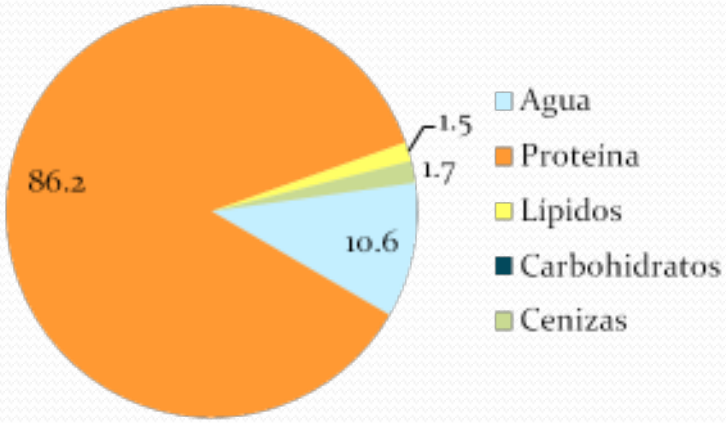
Clara de Huevo





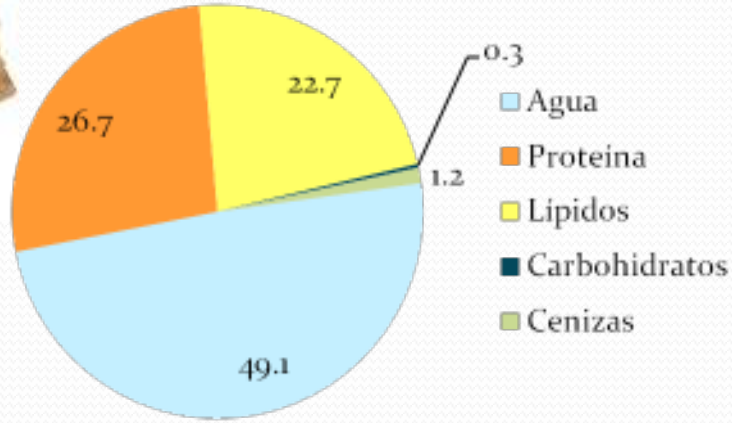
Leche (caseína)





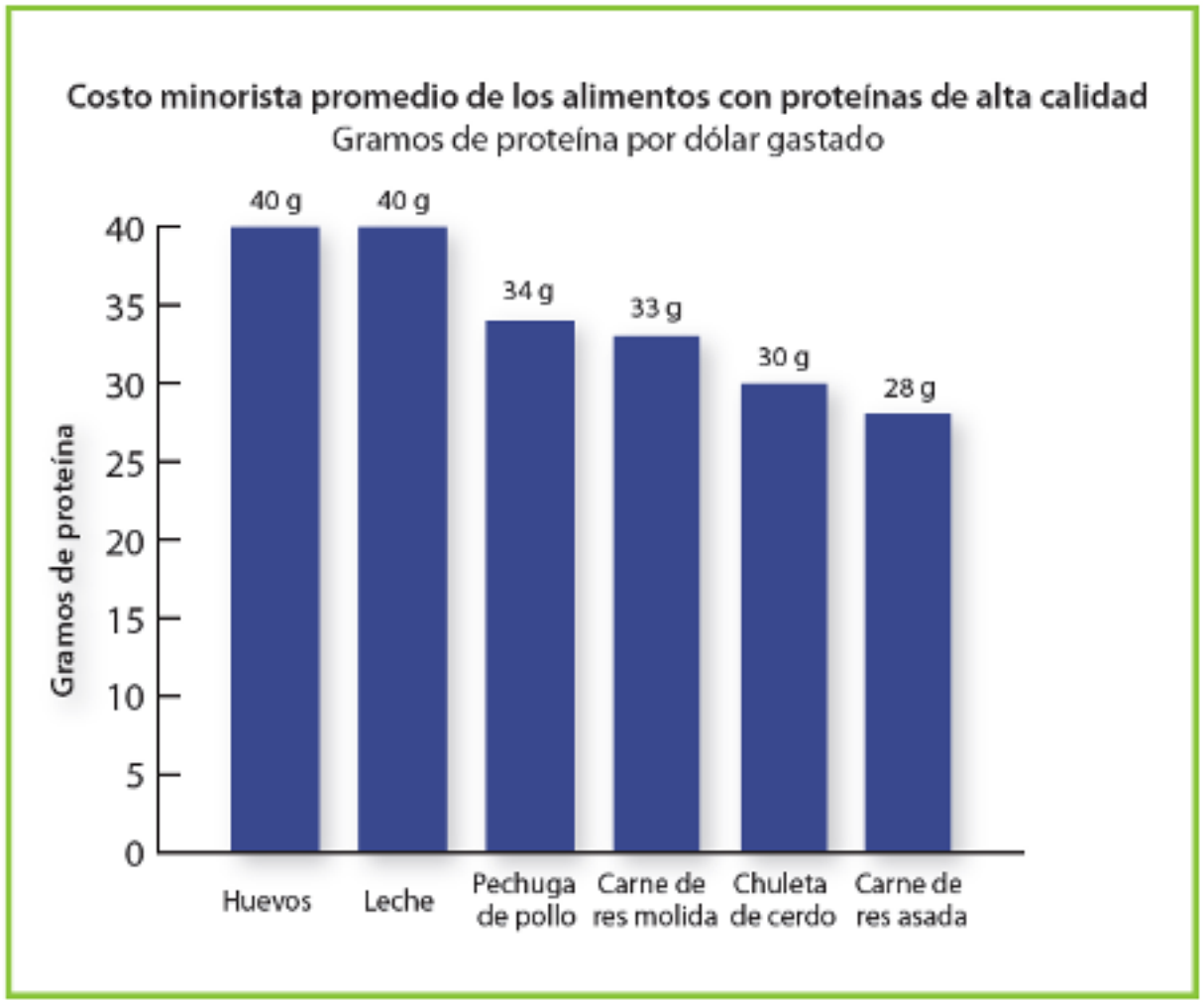
Carne: Cerdo magra





http://www.wholefoodcatalog.info/nutrient/protein/foods/high/

“Gramos de proteína proporcionados por alimentos con proteínas de alta calidad por dólar gastado”



Acido Linoleico conjugado

- Efecto hipolipemiante y antiaterogénico
- Efecto antidiabetógeno.
- Efecto antiadipogénico
- Probado efecto antioxidante(FDA)
- PRESERVA LA PERDIDA DE MUSCULO ASOCIADA A LA EDAD

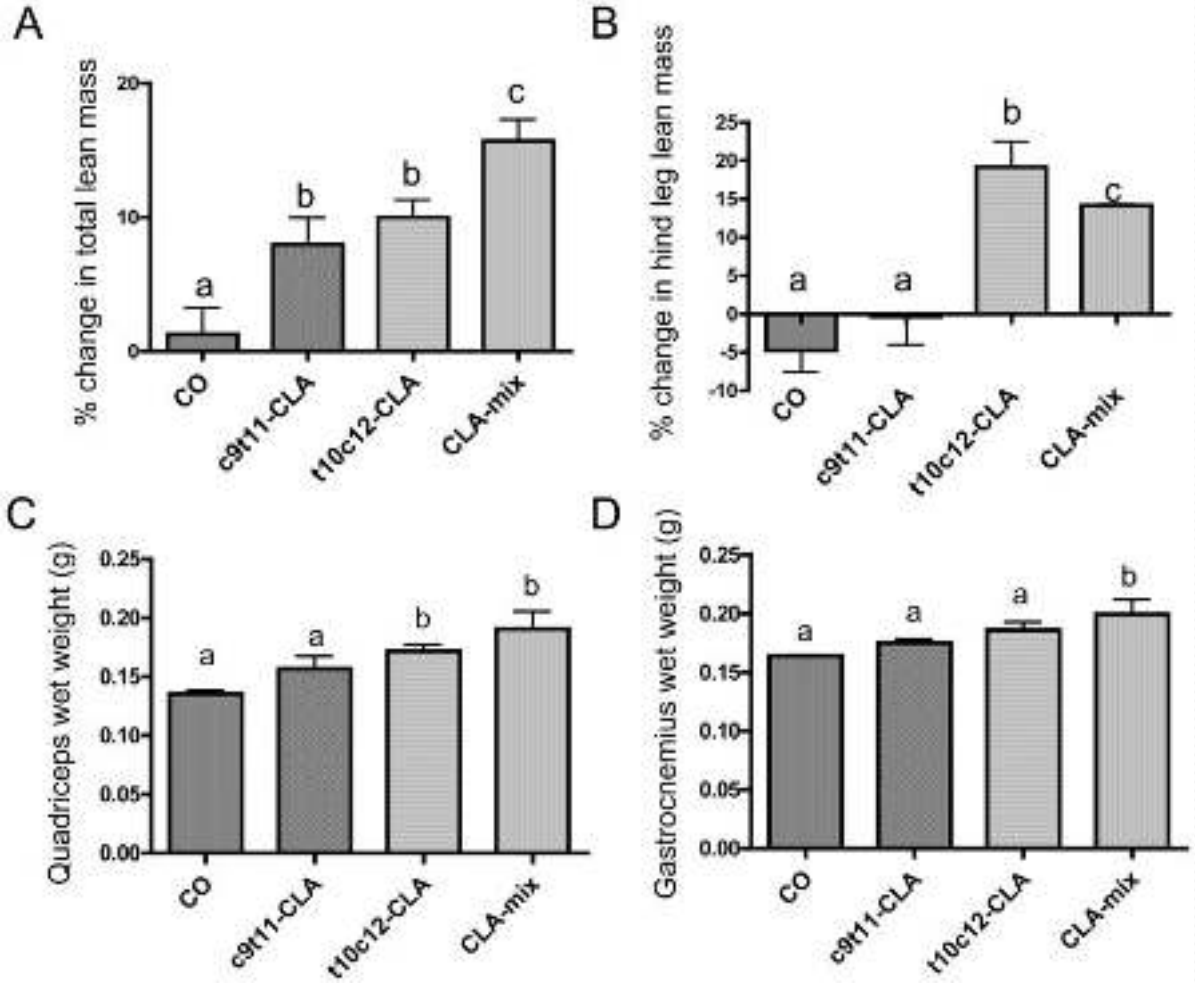
Conjugated linoleic acid (CLA) prevents age associated skeletalmuscle loss

Rahman1, Ganesh V Halade et al

- Department of Medicine, University of Texas Health Science Center at San AntONIO,2010

Conjugated linoleic acid (CLA) prevents age associated skeletal muscle loss

”



Rahman1, Ganesh V Halade et al

“ Alimentos ricos en ácido linoleico”

1 .Leche oveja, vaca y cabra.(5,5mg/100 gr de grasa) .

2. Carne de res contiene(4,3/100 gr de grasa).

3.Quesos, el contenido oscila entre 2,9 y 7,1 mg/100 gr de grasa).

4. ACEITES VEGETALES: GIRASOL, OLIVA, SOYA Y MAIZ

Carotenoides y sarcopenia:

1. LOW SERUM CAROTENOIDS ARE ASSOCIATED WITH A DECLINE IN WALKING SPEED IN OLDER WOMEN. N. Alipanah et .Baltimore, Maryland

669 mujeres de 70-79 años . Tiempo : 2 años

Niveles más bajos de α-caroteno, β-caroteno, luteína / zeaxantina y carotenoides totales fueron más propensos a mostrar incrementos de IL-6.

•Bajo rendimiento físico en la prueba de velocidad de la marcha.

•Mayor riesgo de discapacidad.

1. Estudio In InCHIANTI

928 Adultos Mayores de 65 años de ambos sexos.

Toscana, Italiana.

Tiempo: 3 años.

Resultados:

Niveles bajos de β-caroteno se asoció con un bajo rendimiento físico.

Mayor riesgo de discapacidad

Distribución de carotenoides en diversos alimentos



Zanahoria (*Daucus carota*): a - y b -caroteno

Mango (*Mangifera indica*): Violaxantina, b -caroteno



Naranja (*Citrus sinensis*): Violaxantina, b -criptoxantina, luteína, zeaxantina



Tomate (*Lycopersicum esculentum*): Licopeno



Conclusiones

- Consumir alimentos ricos en proteínas de forma regular puede estimular la síntesis proteica.
- Las RDA para proteínas son recomendaciones insuficientes en todos los casos.
- Ingerir 25-30 g de proteínas (10-15 g EAA)en cada comida consigue la máxima estimulación de la síntesis muscular proteica y desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la masa y función muscular.
- Es importante recomendar alimentos proteicos de gran valor biológico que sean accesibles a nuestros pacientes.
- Consumir porciones moderadas de alimentos ricos en ácido linoleico parece contribuir a la formación de musculo por lo que puede ser una estrategia terapéutica prometedora aun en investigación .
- La dieta de la persona envejeciente debe ser rica en frutas y vegetales garantizando la ingestión de carotenoides y otros antioxidantes naturales.


GRACIAS!!!