



Oier GOROSABEL
Fisioterapeuta

Sarkopenia

Menopausia bueltan zabiltzaten emakumeek hitz hau behin baino gehiago aditu-ko zenuten; fenomeno hau edozein sexu-tako pertsonari gerta badakioke ere, emakumeok izaten dituzuen aldaketa hormonalek arazoa nabarmenago egin

baitezakete. Sarkopenia kontzeptua ("haragi falta", grekoz) 1989an erabiltzen hasi zen, zahartzean gertatzen zai-
gun muskulu galera izendatzeko. Galera hau normala da, neurri batean; beraz, ezin dugu esan sarkopenia gaixotasun bat denik, berezkoa denean behintzat (sarkopenia primarioa). Muskulua galtzeko joera honen aurrean ez badugu ezer egiten, bolumena eta indarra galduko dugu eta puntu batetik aurrera horrek gure eguneroko bizitza oztopatu dezake. Sarkopenia zahartzearekin hezurretan gertatzen den kaltzio galerarekin (osteopenia) lotua dago, kaltzioak muskuluen kizkurtzean ere eragina baitu. Ez da bi fenomeno hauen arteko lotura bakarra, haiek konpontzeko gako nagusia ere bat eta bera delako: ariketa fisikoa.

Halere, ez gara "errezeta" sinple horrekin geratuko, sarkopenia egoera konplexua izan daitekeelako, eta ez duelako arrazoi bakar edo argirik. Pertsona batetik bestera ere alda daiteke. Esate baterako, elikadura ere faktore garrantzitsua da: pertsona horrek zer eta nola jaten duen, bistan denez, kontuan hartu beharko da, muskuluak azken finean "material" horretaz eraikitzen direlako. Horregatik, nutrizionista batek asko lagundu ahal izango dio sarkopenian sartua dagoen pertsona bati. Dena den, egoera hau 'diagnostikatzea' ere ez da erreza eta argia izaten (kakotxak nahita erabili ditut, diagnostikatu gaixotasunak egiten direlako, eta sarkopenia primarioa ez da gaixotasuna).

Sarkopenia sekundarioa ere izan daiteke (beste osasun arazo baten ondoriozkoa, alegia), eta kasu horretan jatorrizko gaixotasuna izango da tratatu beharreko lehentasuna. Dena den, ez dago txantilo estandarrik, zeinaren arabera muskulu-zuntz kopuru bat egokia den eta hor-
tik behera sarkopenia dugula esatea ahalbidetzen digun.

Lehen esan dugun bezala, baina -eta fisioterapiarekin lotutako arloraz joz-, sarkopeniari aurre egiteko edo hau prebenitzeko erreminta nagusia ariketa fisikoa da. Erresistentzia eta masa muskularra handitzera bideratutako kirolaren bidez, gorputzari mezu garrantzitsua bidaltzen diogu: «Pertsona honek muskulu hauek erabiltzen ditu, eta beraz, egoera onean mantendu itzazu». Behin baino gehiagotan esan dugu gorputzari ez zaizkiola alferrikako egiturak gustatzen: zerbait erabiltzen ez baduzu (muskulua, hezurra, artikulazioa...), gorputzak bertako materialak hartuko ditu (kaltzioa, kolagena...) beste zerbaitetan erabiltzeko. Horixe da, azken finean, sarkopenia duen pertsona bati gertatzen zaiona: egun osoa besaulkian TB aurrean pasatzen baduzu, zertarako behar dituzu muskuluak? Orduan, galdu egingo dituzu.

Sarkopeniari buruz gabilta, baina bistan denez, aholku hauek jarraituz ez duzu hori bakarrik konponduko: zure gorputzeko funtzio gehiago ere hobetuko dira, eta azken finean, eguneroko bizitza erosoago eramango duzu, bizitza kalitatea oro har hobetuz. Jubilaziotik aurrera ere, beraz, ekin aktibitate fisikoari! •

www.abante.eus



Zahartzaroan ohikoa da sarkopenia. Jarduera fisikoa oso lagungarri izan daiteke. GETTY