

SUGESTÃO DE PAUTA

Sarcopenia: o desafio silencioso que compromete a saúde muscular com o avanço da idade

A sarcopenia é uma condição caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular, que tende a se manifestar com o envelhecimento. Embora silenciosa, essa condição impacta diretamente a qualidade de vida dos idosos, comprometendo a mobilidade, aumentando o risco de quedas e dificultando atividades do dia a dia. Entretanto, o tema tem ganhado destaque já que pessoas mais jovens têm apresentado essa condição.

O Brasil possui aproximadamente **28 milhões** de pessoas com mais de 60 anos e estudos indicam que a **prevalência média de sarcopenia é de 28,59%** nesse grupo. Isso significa que **mais de 8 milhões de idosos** podem ser afetados pela condição, alertando para os perigos da doença e para a falta de conhecimento da população sobre o assunto, o que contribui para diagnósticos tardios e intervenções menos eficazes.

No mundo onde dietas restritas e medicamentos que tiram o apetite vem ganhando cada vez mais espaço, a falta de nutrientes necessários compromete a formação e manutenção da massa muscular, o que torna o diagnóstico de sarcopenia um alerta para o futuro porque, mesmo sendo mais presente nos idosos, a doença começa a se desenvolver desde as fases mais jovens.

A prática regular de atividades físicas e uma alimentação equilibrada são pilares indispensáveis. Produtos formulados com proteínas de alta qualidade e aminoácidos essenciais, especialmente a leucina, também são fundamentais para estimular a síntese muscular e reduzir os impactos dessa condição.

André Igi, gerente de Nutrição para Saúde e Esporte da **Ajinomoto do Brasil**, empresa referência em aminoácidos, e **Alan Nagaoka**, nutricionista esportivo, aparecem como fontes ideais para falar sobre riscos e prevenção da sarcopenia, colaborando para um amadurecimento mais equilibrado.