

## IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN  
ONLINE



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

### RESUMEN DE PONENCIA



24 de noviembre de 2021

### MESA 4

“A tope siempre con salud”  
Día Mundial del Dietista-Nutricionista

### PONENCIA\_3



### Envejecimiento saludable, fragilidad e intervenciones con ejercicio en personas mayores

Amelia Guadalupe-Grau<sup>1,2,\*</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo, España.

<sup>2</sup>CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES), Madrid, España.

\*[amelia.guadalupe@uclm.es](mailto:amelia.guadalupe@uclm.es)

En la actualidad, la esperanza de vida para la población española ha aumentado hasta los 79 años para los hombres y los 85 años para las mujeres<sup>1</sup>. Este logro contiene implícito el desafío de mantener la independencia y la capacidad funcional para conseguir un envejecimiento activo y saludable. Es en este contexto en el que la fragilidad, un concepto acuñado por la geriatría hace décadas, cobra importancia. La fragilidad se define como un deterioro progresivo, relacionado con la edad, de los sistemas fisiológicos que provoca una disminución de las reservas de la capacidad intrínseca, lo que confiere una mayor vulnerabilidad a los factores de estrés y aumenta el riesgo de discapacidad, hospitalización y muerte<sup>2</sup>. Por tanto, la pérdida de masa muscular y sus principales funciones (fuerza, potencia y resistencia) es fundamental para el concepto de fragilidad física. Cuando los adultos mayores son frágiles o están en riesgo de estarlo, el entrenamiento de la potencia muscular alcanza un mayor nivel de relevancia, puesto que

es una piedra angular del sistema neuromuscular y tiene una gran influencia en la capacidad funcional durante el envejecimiento<sup>3</sup>. Analizaremos las diferentes escalas disponibles para la evaluación del estado de fragilidad, así como la eficacia de los programas de entrenamiento multicomponente enfocados a la potencia muscular en la reducción de la misma. Como conclusiones, llegamos a determinar que el abordaje multidisciplinar de la fragilidad es clave en la consecución de un envejecimiento exitoso; que las manifestaciones fenotípicas de la fragilidad se pueden revertir, al menos en parte con el ejercicio físico; que el entrenamiento concurrente de alta intensidad, buscando altas velocidades de ejecución del movimiento es efectivo para la mejora de la funcionalidad física del adulto mayor, y finalmente que el ejercicio físico debidamente controlado e individualizado se puede aplicar en diferentes ámbitos, desde el domiciliario hasta el asistencial.

## conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

## referencias

- (1) Pérez Díaz J, Abellán García A, Aceituno Nieto P, Ramiro Fariñas D. Un perfil de las personas mayores en España. 2020.
- (2) Xue Q-L. The frailty syndrome: definition and natural history. Clin Geriatr Med. 2011; 27(1): 1-15.
- (3) Aagaard P, Suetta C, Caserotti P, Magnusson SP, Kjaer M. Role of the nervous system in sarcopenia and muscle atrophy with aging: strength training as a countermeasure. Scand J Med Sci Sports. 2010; 20(1): 49-64.

**IV Congreso  
de Alimentación,  
Nutrición y Dietética.**  
**Nutrición personalizada  
y dietética de precisión.**

