



Esportes

VINICIUS GASTIN

É jornalista e escreve todos os dias

SAF
Sempre
apoiando o
esporte

Você conhece?

Processo natural, Sarcopenia pode ter efeitos minimizados com dieta e exercícios

Com o passar dos anos e o avanço da idade, o ser humano naturalmente sentirá os mais diversos efeitos em seu corpo. Um desses processos inevitáveis é a sarcopenia, reconhecida como doença pela Organização Mundial da Saúde, desde 2016. Trata-se de uma condição definida pela perda de massa e função do músculo esquelético. Mesmo que sarcopenia e envelhecimento estejam fortemente ligados, o desenvolvimento pode estar associado a doenças que não são exclusivamente notadas em idosos.

“Com o passar dos anos, todos nós perderemos massa muscular e parte da nossa força, o que pode provocar perda de autonomia em nossas atividades, aumento do risco de queda, redução no desempenho físico em atletas e redução da capacidade para fazer atividades de rotina. É um fenômeno fisiológico. A diferença é que, para quem faz exercício e se alimenta bem, o processo é mais lento. Muitas vezes até mesmo a perda da massa muscular, pois o músculo se adapta. O exercício é fundamental, especialmente os de força, como musculação, pilates, ginástica, crossfit, calistenia e outros”, explica o nutricionista e educador físico Felipe Monnerat.

A sarcopenia é uma condição frequente, embora pouco diagnosticada, com o número de pessoas acometidas pela doença crescendo com o aumento da idade. A redução da força e da massa muscular está associada a efeitos adversos a curto e longo prazo. A sarcopenia está relacionada a vários comprometimentos da saúde que se estendem desde quedas e fraturas ao comprometimento cognitivo, com alterações da memória e quadros depressivos, incapacidade para as atividades de vida diária, como deambular sozinho; perda da independência e maior risco de óbito.

“Também existe a sarcopenia decorrente de outras causas, como doenças neurológicas, câncer, traumas, fraturas e outros. Mas para todos esses casos existe tratamento, através do exercício e fisioterapia. Mas é importante pontuar que a massa muscular perdida não retorna. Só é possível aumentar a massa magra e a força muscular, através do treinamento que chamamos de hipertrofia”, explica o profissional.

A prevenção da perda da massa muscular e do possível quadro de sarcopenia é fundamental para o en-

velhecimento saudável. Atualmente, sabe-se que o seu desenvolvimento se inicia antes do envelhecimento. A prática regular de exercícios físicos, em especial as atividades de resistência (força ou musculação), e a alimentação balanceada, com ingestão de calorias e proteínas em quantidades direcionadas à fase de vida do indivíduo, representam os pilares para a prevenção da doença.

“Existem alguns suplementos importantes para o controle do processo, principalmente quando associados a uma alimentação correta e aos exercícios, como a creatina, o

HMB, o whey protein e outros pré-treinos que participam retardando a fadiga e melhorando o rendimento do exercício. No mínimo duas vezes por semana, nós devemos cuidar da nossa massa muscular, com a devida supervisão profissional”, finaliza Monnerat.

Estudos demonstram que o treino de resistência, realizado por meio do próprio peso corporal, com auxílio de pesos livres, halteres, faixas ou máquinas de resistência apresenta efeito positivo na quantidade (massa) e qualidade muscular (força), reduzindo ou retardando os efeitos

do envelhecimento na musculatura. Não menos importante é o tratamento e acompanhamento regular de doenças que podem ocasionar comprometimento muscular, como as metabólicas.

O tratamento da sarcopenia é baseado principalmente no estímulo muscular por meio de exercícios físicos de resistência e no suporte proteico-calórico adequado a cada caso. Até o momento, não há medicamentos direcionados e aprovados para o tratamento da doença, embora alguns estudos estejam sendo realizados.

FOTOS: DIVULGAÇÃO VINICIUS GASTIN



Processo natural, a sarcopenia pode ter efeitos minimizados com estilo de vida saudável



Prática de exercícios é uma das principais formas de conter a manifestação da doença



Reuse
Garrafas podem
ser reutilizadas.
Assim você também
cuida do meio ambiente!

JORNAL
AVOZ DA SERRA
NOVA FRIBURGO - RJ



Estado do Rio de Janeiro

**Câmara Municipal
de Nova Friburgo**

PORTARIA Nº 2.994/2025

O VEREADOR DIRCEU TARDEM, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, nos termos do artigo 27 parágrafo 1º da Lei Municipal nº 3.400, de 09 de junho de 2004, Processo Administrativo nº 310/2025, e no uso de suas atribuições legais...

CONCEDE

120 (cento e vinte) dias de Licença Saúde ao servidor efetivo do Quadro Permanente desta Câmara Municipal, EVERARDO ABREU MONNERAT SOLON DE PONTES, Auxiliar Administrativo, matrícula nº 499, de acordo com Boletim de Inspeção Médica, atualizado em 07/05/2025, durante o período de 25 de abril de 2025 a 22 de agosto de 2025.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 15 de maio de 2025.
VEREADOR DIRCEU TARDEM