

# FontActiv®

## Recomendaciones y menú semanal para pacientes con **SARCOPENIA**



**La sarcopenia es un trastorno progresivo y generalizado del músculo esquelético**, caracterizado por baja fuerza y baja cantidad o calidad muscular, que se asocia con una mayor probabilidad de resultados adversos, incluyendo caídas, fracturas, discapacidad física y mortalidad.

**PREVALENCIA EN ESPAÑA: 19%**

> 65 años



**>30%**

hospitalizados

**Existen diversos mecanismos implicados en el inicio y la progresión de la sarcopenia, como los relacionados con:**



La edad.



La inmovilidad o inactividad física.



La malnutrición.



La comorbilidad con enfermedades neurodegenerativas.



Los cambios hormonales: corticoesteroides, hormona de crecimiento y factor de crecimiento tipo 1, hormonas tiroideas y resistencia a insulina.

## ETIOLOGÍA

PRIMARIA	Envejecimiento	Pérdida de masa muscular asociada a la edad
SECUNDARIA	Enfermedades	Condiciones proinflamatorias (p. ej. fallo orgánico, malignidad), osteoartritis y patologías neurológicas
	Inactividad	Sedentarismo (p. ej. movilidad limitada o reposo en cama) e inactividad física
	Malnutrición	Desnutrición o malabsorción, hiporexia en relación a fármacos y obesidad sarcopénica

Para el diagnóstico de sarcopenia se emplea el algoritmo EWGSOP2, que consiste en cuatro pasos secuenciales:

Pasos	Prueba clínica	Resultado alterado	Interpretación
<b>1. Búsqueda de casos</b>	Cuestionario SARC-F o sospecha clínica	Puntuación > 4	<b>Cribado positivo</b>
<b>2. Evaluar: FUERZA MUSCULAR</b>	Fuerza de agarre (dinamómetro)	♂ < 27 kg / ♀ < 16 kg	<b>Probable sarcopenia</b>
	Test de levantamiento de la silla	> 15 seg para 5 levantamientos	
<b>3. Confirmar: MASA o CALIDAD MUSCULAR</b>	DXA o bioimpedancia eléctrica	Masa muscular apendicular esquelética ♂ < 20 kg / ♀ < 15 kg	<b>Sarcopenia confirmada</b>
<b>4. Cuantificar: RENDIMIENTO FÍSICO</b>	Velocidad de la marcha	≤ 0.8 m / seg	<b>Sarcopenia grave</b>
	Prueba corta de desempeño físico	Puntuación ≤ 8	
	Test de "levántate y anda"	≥ 20 seg	



Su enfoque terapéutico es múltiple, aunque se basa principalmente en la prevención. El consumo de proteínas de alto valor biológico (1,2-1,5g/kg/día), especialmente combinadas con ejercicio de fuerza y suplementos con leucina y HMB, han mostrado mejoras en masa y fuerza muscular. Otras terapias, como hormonas (hormona de crecimiento, testosterona u otros anabolizantes) y fármacos (inhibidores de la miostatina) se encuentran en fase de investigación.

### Bibliografía

# SARCOPENIA



## Cómo combatirla y prevenirla



La sarcopenia es una pérdida progresiva de fuerza y masa muscular que ocurre con la edad. Esta disminución hace que el cuerpo esté más débil y aumenta el riesgo de caídas, fracturas, problemas para moverse en el día a día e incluso complicaciones de salud más serias.

### Recomendaciones

**Realizar ejercicio físico** combinando entrenamiento de fuerza-resistencia (bandas elásticas, pesas o el peso del propio cuerpo), con ejercicio aeróbico (caminar, bailar, bicicleta estática, etc.) y actividades de equilibrio y flexibilidad (yoga o taichí).



**En la dieta, incluir proteína de calidad (1,2-1,5g/kg/día), fundamental para prevenir la pérdida de masa muscular y promover la regeneración y reparación muscular.** Las proteínas se encuentran en carnes magras, pescado, aves, huevos, lácteos y legumbres. Si fuera necesario, puede garantizar su aporte diario mediante el uso de suplementos a base de suero lácteo.



La deshidratación puede afectar negativamente la función muscular y la recuperación. **Ingiera suficientes líquidos 1,5-2L (8-10 vasos) al día**, en forma de agua, infusiones o caldos vegetales, especialmente durante la actividad física.



En caso de inapetencia y/o pérdida de peso en los últimos 3 meses sin justificación aparente, consulte con su profesional sanitario.

### Asegurar el consumo de otros nutrientes necesarios para la salud muscular como:



Vitamina D (proviene de la luz solar, pescado azul, huevos y setas), C y E (en frutas y verduras) y B<sub>12</sub> (en productos de origen animal).



Minerales como calcio, magnesio y zinc (en forma de lácteos, frutos secos y marisco).



Ácidos grasos omega-3 (en frutos secos y pescado azul).

# EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Café, té o infusión y un vaso de leche entera o semidesnatada / bebida de soja sin azúcares añadidos. Tostada integral con pechuga de pavo, jamón cocido, jamón curado sin grasa, requesón, atún, sardinas en conserva, huevo (revuelto, en tortilla, duro), hummus o tofu untable (opcional: aceite de oliva virgen, aguacate y/o tomate)						
<b>Media mañana</b>	Una pieza de fruta de temporada						
<b>Comida</b>	Lentejas estofadas con zanahoria, pimiento y cebolla	Berenjena rellena de verduras y quinoa Brochetas de pavo	Empedrado de judía blanca con pimientos y bacalao	Crema de puerro Lubina al horno con patata asada	Garbanzos con espinacas y huevo duro	Arroz integral con verduras salteadas Conejo al ajillo	Ensalada verde Fricandó de ternera con guisantes y setas
	<b>Postre:</b> Una pieza de fruta de temporada						
<b>Merienda</b>	Un yogur natural, proteico, skyr o de soja sin azúcares añadidos con un puñado de frutos secos crudos (2-3 nueces, 10 almendras o avellanas) o una cucharada de semillas (cáñamo, sésamo, chía, etc.)						
<b>Cena</b>	Judía tierna y patata Lenguado a la plancha	Brotes verdes con cebolla morada y tomate Tortilla de calabacín	Berenjena laminada con queso fresco Salmón al papillote	Revuelto de espárragos y setas con huevo y gambas	Verduras a la parrilla Hamburguesa de pollo	Crema de calabaza, puerro y zanahoria Calamar a la plancha	Tostada de pimiento y berenjena asada con boquerones en vinagre
	<b>Postre:</b> Un yogur natural, proteico, skyr o de soja sin azúcares añadidos						

**Puede añadir a la bebida un suplemento nutricional oral (Fontactiv Forte fórmula ProAction®)**

**Para aumentar el aporte proteico:** Añadir a la leche / derivado lácteo, leche en polvo o añadir a los purés clara de huevo y/o semillas y/o un suplemento proteico o módulo a base de proteínas lácteas.

# FontActiv<sup>®</sup>

## HP/HC FIBRA



### Dieta completa hiperproteica hipercalórica, con fibra

- Vainilla 504940.3
- Chocolate 504941.0
- Multisabor 504945.8

# FontActiv<sup>®</sup>

## HP/HC



### Dieta completa hiperproteica hipercalórica, sin fibra

- Vainilla 504713.3
- Café descafeinado 504791.1
- Chocolate 504714.0
- Multisabor 504806.2

# FontActiv<sup>®</sup>

## Max



### Dieta completa hiperproteica hipercalórica, sin fibra

- Vainilla 505212.0
- Galleta 505213.7
- Multisabor 505214.4

# FontActiv<sup>®</sup>

## 2.0



### Dieta completa hiperproteica hipercalórica, sin fibra

- Vainilla 504762.1 200 ml
- Café descafeinado 504763.8 200 ml
- 504793.5 125 ml
- 504794.2 125 ml
- Chocolate 504885.7 200 ml
- Multisabor 504923.6 200 ml

115051 Ene 26

