

MÓDULO 08:

CAMBIOS EN LA FIGURA CORPORAL CON LA EDAD



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

CAMBIOS EN LA FIGURA CORPORAL CON LA EDAD

La forma del cuerpo cambia de manera natural con la edad. Uno no puede evitar algunos de estos cambios, pero sus elecciones de estilo de vida pueden frenar o acelerar el proceso.

El cuerpo humano está compuesto de tejido graso, tejido magro (músculos y órganos), huesos y agua. Después de los 30 años de edad, las personas tienden a perder tejido magro. Los músculos, el hígado, los riñones y otros órganos pueden perder algunas de sus células. Este proceso de pérdida de masa muscular se denomina atrofia. Los huesos pueden perder algunos de sus minerales y se vuelven menos densos (una afección llamada osteopenia en etapas tempranas y osteoporosis en etapas tardías). La pérdida de tejido reduce la cantidad de agua en el cuerpo.

La cantidad de grasa corporal aumenta de manera constante después de los 30 años. Las personas mayores pueden tener casi un tercio más de grasa, comparado con la que tenían cuando eran más jóvenes. El tejido graso se acumula hacia el centro del cuerpo, incluso alrededor de los órganos internos. Sin embargo, la capa de grasa por debajo de la piel se vuelve más pequeña.

La tendencia a bajar de estatura se produce en todas las razas y en ambos sexos. La pérdida de estatura está relacionada con los cambios por el envejecimiento en los huesos, los músculos y las articulaciones. Las personas suelen perder alrededor de media pulgada (casi 1 centímetro) cada 10 años después de los 40 años. La pérdida de estatura es aún más rápida después de los 70 años, pudiendo perder un total de 1 a 3 pulgadas (2.5 a 7.5 centímetros) de estatura a medida que se envejece. Existen formas de ayudar a prevenir esta pérdida de estatura como por ejemplo, el consumo de una dieta saludable, manteniéndose físicamente activo, al igual que previniendo y tratando la pérdida ósea.

El hecho de tener menos músculo en las piernas y articulaciones rígidas puede llevar a que el desplazamiento sea más difícil. El exceso de grasa corporal y los cambios en la forma del cuerpo pueden afectar el equilibrio. Estos cambios corporales pueden hacer que las caídas sean más probables.

Los cambios en el peso total del cuerpo varían para hombres y mujeres. Los hombres suelen aumentar de peso hasta más o menos los 55 años, y luego comienzan a bajar de peso gradualmente durante su vida, lo que podría estar relacionado con una disminución de la hormona sexual masculina, testosterona. Las mujeres suelen aumentar de peso hasta los 65 años y luego comienzan a bajar. La pérdida de peso en la edad adulta se produce en parte porque la grasa reemplaza el tejido muscular magro y la grasa pesa menos que el músculo. Los hábitos alimentarios y de actividad física pueden desempeñar un papel importante en los cambios de peso de una persona a lo largo de su vida.

- Las elecciones del estilo de vida afectan la rapidez con la cual tiene lugar el proceso de envejecimiento. Algunos elementos a considerar para reducir los cambios en el cuerpo relacionados con la edad son: Hacer ejercicio con regularidad.
- Consumir una dieta saludable que incluya frutas y verduras, granos enteros y la cantidad correcta de grasas sanas.
- Reducir el consumo de alcohol.
- Evitar los productos del tabaco y las drogas ilícitas.



Referencias

Shah K, Villareal DT. Obesity. In: Fillit HM, Rockwood K, Young J, eds. *Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology*. 8th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2017:chap 80.

Walston JD. Common clinical sequelae of aging. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman-Cecil Medicine*. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 22.

