

Αμφισβητείται από ερευνητές πως η άσκηση και η σωστή διαίτα προλαμβάνουν τη σαρκοπενία

2016-02-03 08:00:45

Η απώλεια του 30-50 τοις εκατό της μυϊκής μάζας μεταξύ των ηλικιών 40 και 80 είναι ένα σημαντικό ζήτημα για την υγεία και συνδέεται με τη γήρανση. Επιπλέον πιστεύεται ότι η άσκηση και η διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής, αντίστοιχα, λαμβάνοντας συμπληρώματα διατροφής μπορεί να αποτρέψει τη σαρκοπενία. Ωστόσο, μια μετα-ανάλυση που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Clinical Interventions in Aging* παρουσίασε μη συγκλίνουσες με αυτή την άποψη ενδείξεις. Απαιτείται περισσότερη έρευνα.

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Southampton (Ηνωμένο Βασίλειο), αμφισβήτησαν κυρίως τις συνδυασμένες επιδράσεις της άσκησης και συμπληρωμάτων διατροφής. Αφού εξετάστηκαν 5.000 επιστημονικά άρθρα σε μελέτες με άνδρες και τις γυναίκες ηλικίας άνω των 65 ετών, στους οποίους ερευνήθηκαν τα αποτελέσματα του συνδυασμού των δύο μεθόδων, 17 συμπεριλήφθηκαν στην λεπτομερή ανάλυση.

Η ανάλυση έδειξε ότι τα αποτελέσματα ποικίλλουν και ότι δεν μπορούν να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα. “Αν και μερικές μελέτες έχουν διαπιστώσει αυξημένη επίδραση της άσκησης, όταν συνδυάζεται με τα συμπληρώματα διατροφής, η αναθεώρησή μας δείχνει ότι τα τρέχοντα στοιχεία είναι ελλιπή και αντιφατικά. Περαιτέρω έρευνα για να προσδιορίσει τα οφέλη των συμπληρωμάτων και άσκησης για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, χρειάζεται ως εκ τούτου”, δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης Sian Robinson.

Διαβάστε εδώ όλη τη μελέτη:

[Prevention and optimal management of sarcopenia](#)