

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Al parecer se debe a una pérdida de nervios. Autor: Getty Images Publicado: 15/03/2018 | 12:38 pm

¿Por qué perdemos masa muscular en las piernas cuando envejecemos?

Investigadores creen haber descubierto la razón de la pérdida natural de músculo en las piernas a medida que las personas envejecen

Publicado: Jueves 15 marzo 2018 | 12:48:08 pm.

Publicado por: Juventud Rebelde

A medida que envejecemos, los músculos de las piernas se vuelven más pequeños y débiles, lo que genera problemas con movimientos cotidianos, como subir escaleras o levantarse de la silla.

Es algo que nos afecta a todos antes o después, pero no existen muchas explicaciones sobre por qué sucede.

Ahora, un grupo de investigadores cree haber descubierto la razón de la pérdida natural de músculo en las piernas a medida que las personas envejecen, informó la BBC.

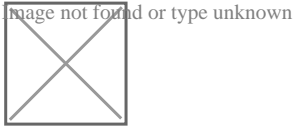
Al parecer se debe a una pérdida de nervios.

- [Cuál es el mejor ejercicio para mantener los músculos jóvenes](#)
- [Cómo ejercitar el psoas, uno de los músculos más importantes y desconocidos del cuerpo \(y que también llaman músculo del alma\)](#)

En pruebas realizadas en 168 hombres, descubrieron que los nervios que controlan las piernas disminuyeron alrededor de un 30% a los 75 años.

Esto hizo que los músculos se consumieran, pero en los atletas más viejos había más posibilidades de que fueran «rescatados» por la **reconexión de los nervios**.

Los científicos publicaron su investigación en la revista *Journal of Physiology*.



Imágenes de resonancia magnética de una persona de 23 años y otra de 78 muestran la pérdida de músculo: el hueso del fémur se encuentra en la mitad creando un anillo negro, mientras los músculos aparecen en gris y la grasa en blanco.

Jamie McPhee, de la Universidad Metropolitana de Manchester, en Reino Unido, dijo que los adultos jóvenes generalmente tienen entre 60.000 y 70.000 nervios que controlan el movimiento en las piernas desde la columna lumbar.

Pero su investigación mostró que esto cambia significativamente en la vejez.

«Hay una dramática pérdida de nervios que controlan los músculos, una pérdida de entre 30% y 60%, lo que significa que se consumen», señaló la especialista.

- [Los mejores ejercicios para ponerse en forma después de una lesión en las piernas](#)

«Los músculos necesitan recibir una señal adecuada del sistema nervioso para decirles que se contraigan, para que podamos movernos».

El equipo de investigación de la Universidad Metropolitana de Manchester trabajó con investigadores de la Universidad de Waterloo, en Canadá, y la Universidad de Manchester, en Reino Unido.

Estudiaron el tejido muscular en detalle usando imágenes de resonancia magnética y registraron la actividad eléctrica que pasaba a través del músculo para estimar el número y el tamaño de los nervios restantes.

La buena noticia es que los músculos sanos tienen una forma de protección: los nervios pueden enviar nuevas conexiones para rescatar los músculos y evitar que se agoten.

Esto es más probable que ocurra en personas en forma con músculos grandes y sanos, dijo McPhee.

Aunque no se sabe por qué las conexiones entre los músculos y los nervios se rompen con la edad, descubrir más acerca de la pérdida de masa muscular podría ayudar a los científicos a encontrar formas de revertir la afección en el futuro.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2018-03-15/por-que-perdemos-masa-muscular-en-las-piernas-cuando-envejecemos>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde