

## Cambios en la composición corporal a través de la vida adulta

\* \* \* \* \*

### Autor:

**Elkin Martínez López**

Máster en Ciencias. Fisiología Médica

Máster en Salud Pública

Facultad Nacional de Salud Pública

Universidad de Antioquia

### Palabras clave:

Composición corporal, antropometría, grasa, masa magra, adultos.

### Resumen

**Introducción.** El ser humano crece hasta los 18-20 años y su peso corporal debería permanecer estable durante la vida adulta, pero ello no es así. Qué cambia después y qué significación funcional y clínica podrían tener estos cambios.

**Objetivo:** Evaluar las modificaciones en composición corporal en la vida adulta.

**Métodos:** 2602 personas entre 16 y 80 años fueron analizados en su composición corporal. Se utilizan rigurosos criterios antropométricos con parámetros de reproducibilidad y validez.

**Resultados:** El peso corporal aumenta durante la vida adulta (12.5 kg en hombres, 10.5 kg en mujeres), la masa magra disminuye (12.2 y 6.5 kg). La estatura se reduce (13.6 y 10.4 cm). La grasa corporal aumenta en ambos sexos a razón de 1 kilo cada 3 años. La relación peso magro/peso graso disminuye en más de 50%.

**Conclusiones:** Las personas en general engordan durante la vida adulta y alteran desfavorablemente la relación entre la masa magra y la grasa corporal lo cual implica pérdida de la capacidad energética, y reducción de potencialidades en calidad de vida. Probablemente estos cambios sean la consecuencia de un estilo de vida desfavorable y al tiempo se constituyen en factor determinante en la epidemia actual de enfermedades crónicas degenerativas del adulto.