

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.