

Si quieres tener buenos músculos a partir de los 40, toma esta vitamina

alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-09-02/si-quieres-tener-buenos-musculos-a-partir-de-los-40-toma-esta-vitamina_2731863/

Los datos de una nueva investigación ponen de relieve que la vitamina C en la dieta es importante para la salud muscular en hombres y mujeres mayores y puede ser útil para prevenir su pérdida asociada con la edad



Es uno de los antioxidantes **estrella** y una vitamina esencial que está haciendo **correr ríos de tinta** en las revistas científicas en los últimos años. El ácido ascórbico o **vitamina C** es un nutriente hidrosoluble que se encuentra en ciertos alimentos, como es el caso de **nuestro gran patrimonio cultural**: las naranjas. A este cítrico que los españoles **miran con muy buenos ojos** (sobre todo a la hora del desayuno en forma de zumo), se le suman otros alimentos ricos en ella y que no deben faltar en la dieta: pomelo, **grosella negra**, fresas, kiwi, melón, tomates, pimiento rojos y verdes, y **brócoli**, entre otros.

"Se cree que la pérdida de masa muscular del 1% cada año afecta a más de 50 millones de personas en todo el mundo"

Como indican los **Institutos Nacionales de la Salud de EEUU**, “el organismo la necesita para producir **colágeno**, la proteína necesaria para la cicatrización de las heridas”. Pero la lista de sus beneficios es más extensa: reduce la mortalidad por enfermedad cardiovascular, contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, ayuda contra las infecciones mejorando el sistema inmune y se sigue estudiando como coadyuvante en el tratamiento del cáncer, tal y como muestra la literatura científica.

Músculos resistentes

Ahora la lista se amplía con un nuevo estudio británico que los autores catalogan como pionero: “Hasta donde sabemos, **este es el primer trabajo que evalúa la relación de la vitamina C en la dieta y la circulación con el factor de riesgo sarcopénico** de pérdida de masa del músculo esquelético en una gran cohorte del Reino Unido de hombres y mujeres de mediana y mayor edad”.



Los investigadores de la Universidad de East Anglia (UEA), que realizaron el estudio en colaboración con la **Universidad de Cambridge** (ambas del Reino Unido), creen que la importancia de este hallazgo se debe a que las personas tienden **a perder masa del músculo esquelético a medida que envejecen**, lo que provoca sarcopenia (una afección caracterizada por la pérdida de masa y función del músculo esquelético) y fragilidad, así como **diabetes tipo 2 y mortalidad**. La vitamina C tiene relevancia fisiológica para el músculo esquelético y puede protegerlo durante el envejecimiento, pero pocos estudios han investigado su importancia en poblaciones mayores.

Desafortunadamente, **su carencia suele ser frecuente** como demuestra un estudio llevado a cabo por la Facultad de Farmacia y Bioquímica **de la Universidad de Buenos Aires** (Argentina), en colaboración con el Departamento de Tecnología de Alimentos, ETSEA (Escuela Técnica Superior de Ingeniería Agraria), de la **Universidad de Lleida (Cataluña)**. La conclusión: "Los resultados evidencian que es necesaria la adecuación nutricional con respecto a vitamina C en la mayoría de los casos, tras evaluar a mayores de 65 años en residencias".

El centro de la diana

El objetivo de la nueva investigación "fue analizar las asociaciones transversales de la vitamina C en la dieta y el plasma con medidas sustitutivas de la masa del músculo esquelético en una gran cohorte de individuos de mediana y mayor edad", recalcan sus autores.

Para ello analizaron los datos **de más 13.000 hombres y mujeres** (de 42 a 82 años) de la cohorte de **la investigación prospectiva europea sobre el cáncer y la nutrición en Norfolk**.

La investigadora principal, la profesora **Ailsa Welch**, asevera: "A medida que las personas envejecen, pierden masa y fuerza del músculo esquelético. Las **mayores de 50 años** pierden hasta 1% de su masa de músculo esquelético cada año, y se cree que esta pérdida afecta a **más de 50 millones de personas en todo el mundo**".



E insiste: "Sabemos que el consumo de vitamina C está relacionado con la masa del músculo esquelético. **Ayuda a defender las células y los tejidos que componen el cuerpo** de las sustancias de radicales libres potencialmente dañinos. Sin oposición, estos radicales libres pueden contribuir a la **destrucción del músculo**, acelerando así su descenso relacionado con la edad".

Pero, hasta ahora, pocos estudios han investigado la importancia de su ingesta en las personas mayores. "Queríamos averiguar si quienes consumían más vitamina C tenían más masa muscular", agrega.

Calcularon su masa muscular esquelética y **analizaron su ingesta de vitamina C de un diario de alimentos de siete días**. También examinaron la cantidad de la misma en sangre.

El Dr. **Richard Hayhoe**, también de la UEA, añade: "Estudiamos una gran muestra de residentes mayores de Norfolk y descubrimos que las personas con las mayores cantidades de vitamina C en su dieta o sangre tenían **la mayor masa muscular esquelética estimada**, en comparación con los que poseían niveles más bajos".

"**Estamos muy entusiasmados con nuestros hallazgos**, ya que sugieren que la vitamina C en la dieta es importante para la salud muscular en hombres y mujeres mayores y puede ser útil para **prevenir su pérdida** en relación con la edad", subraya.

Valoración española

En declaraciones a Alimento, **el doctor Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas de Madrid (**CMED**), **reconoce: "El estudio es muy interesante**, es algo que ya se venía viendo. Efectivamente, la vitamina C es la que tiene más poder antioxidante y ese poder tiene un plus que permite erradicar los radicales libres, moléculas que dañan la célula y aceleran su muerte celular. Entonces este estudio es muy interesante porque lo **centra en la célula muscular**".

Recuerda el experto que **"como parte de estas células para que no mueran prematuramente**, tiene sentido que la vitamina C tenga efectos positivos. Hasta ahora se había visto el efecto general en todas las células, **pero ahora podemos observar sus consecuencias en las del músculo**, de ahí que sea prometedor".

Para los especialistas británicos, "esto es particularmente significativo, ya que la vitamina C está disponible en frutas y verduras, o en **suplementos**, por lo que **mejorar su ingesta es relativamente sencillo**", destacan.

La revelación

"Descubrimos que casi el **60% de los hombres y el 50% de las mujeres** participantes no consumían tanta como deberían, de acuerdo con las recomendaciones de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria", documentan los científicos.



Y declaran: "**No estamos hablando de personas que necesitan megadosis.** Comer una fruta cítrica, como una naranja, todos los días y añadir vegetales en una comida **será suficiente** para la mayoría de las personas".

Súmate a las proteínas

Evidentemente, señala el experto español, "también tiene **un efecto favorable para los músculos aumentar el consumo de proteínas** que contengan todos los ácidos esenciales. La idea es conseguir un alto contenido en proteínas pero sin grasa: ternera en lugar de vaca, pescados tanto azules como blancos, las **legumbres** aunque no son tan buenas en aminoácidos, verduras y frutas".