



FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

**INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO SOBRE EL PATRÓN ALIMENTARIO Y
MARCADORES FISIOLÓGICOS DE LA CALIDAD DE VIDA DE REMEROS
MÁSTER MAYORES DE 60 AÑOS DEL CLUB NACIONAL DE REGATAS EL
MBIGUA DE ASUNCIÓN**

Autoras:

Lic. María Lourdes Ortiz

Lic. Romina Benítez

Asunción, Paraguay

Año 2015

INTRODUCCION

La etapa final del desarrollo del individuo se ha denominado la "EDAD DORADA". Es la época en que ya no hay que esforzarse "POR LOGRAR", cuando se puede descansar y disfrutar de los frutos de toda una vida de labor.

El envejecimiento es un proceso continuo que se inicia con la concepción y termina con la muerte. Después de la edad de 60 años, varios cambios fisiológicos ocurren como parte normal de este proceso y pueden ser analizados por órganos y sistemas. La aparición de los mismos es variable de una persona a otra.

También se reduce el peso corporal total a pesar de la creciente proporción de grasa corporal. El peso corporal magro tiende a disminuir con la edad. Esto se debe en gran parte a que el esqueleto envejecido se desmineraliza y se vuelve poroso, simultáneamente se reduce la cantidad de masa muscular.

Aparece la enfermedad cardíaca coronaria, debido a la *inactividad* como un factor de riesgo de la enfermedad cardíaca. Más específicamente, la posibilidad de morir de una enfermedad cardíaca es generalmente dos o tres veces mayor en la persona sedentaria que en las más activas físicamente.

La *osteoporosis* es un problema importante de envejecimiento. Esta condición es el resultado de una pérdida de la masa ósea, una mayor porosidad ósea, y una disminución en el grosor de la corteza ósea. Para las personas de más de 60 años, estas alteraciones en el hueso envejecido pueden reducir la masa ósea de un 30 a un 50 %. La pérdida de agua en un hueso normal calcificado puede también reflejar una pérdida celular.