

Por qué encogemos con la edad: factores internos, estudios reveladores y claves para prevenir

El enigma de por qué encogemos progresivamente a medida que envejecemos llamó la atención de numerosas instituciones médicas. La respuesta parece encontrarse en una combinación de factores como el deterioro de los huesos, el adelgazamiento del cartílago y la pérdida de masa muscular, cada uno contribuyendo de distintas maneras a esta “merma de altura”.

Un estudio del Instituto Nacional del Envejecimiento de EEUU, que siguió a 2.084 hombres y mujeres durante 35 años, reveló que las personas comienzan a perder estatura alrededor de los 30 años, y esta pérdida se acelera con el tiempo. Marian Hannan, epidemióloga de la Escuela de Medicina de Harvard que investiga el envejecimiento, indicó a *Live Science*: “Todos envejecemos de manera diferente biológicamente”. Este estudio mostró que los hombres, en promedio, perdieron 3 centímetros y las mujeres 5 entre los 30 y los 70 años.

Por qué nos encogemos cuando nos hacemos mayores

Uno de los factores clave detrás de esta disminución de altura es la osteoporosis, una condición en la que los huesos se vuelven delgados, frágiles y propensos a fracturas. “Comienzan a descomponerse más rápido de lo que el cuerpo puede crear nuevo hueso alrededor de los 40 o 50 años,” añadió Hannan. *Harvard University* explicó que las fracturas de compresión vertebral, una consecuencia directa de la osteoporosis, ocurren sin trauma conocido y pueden llevar a una notable pérdida de altura.

✘ La osteoporosis provoca descomposición y fragilidad ósea (Imagen Ilustrativa Infobae)

Pero la pérdida ósea no es el único culpable. “El adelgazamiento del cartílago entre las vértebras por lesiones o por deshidratación con el tiempo es otro factor”, aclaró Hannan a *Live Science*. Este tejido realiza un papel crucial, evitando que los huesos choquen entre sí; sin embargo, con el tiempo, retiene menos agua y se deteriora, contribuyendo a la disminución de altura.

El papel de los músculos en este proceso es igualmente importante. La sarcopenia es el término utilizado para describir la pérdida de masa muscular en personas mayores. Según Hannan, “La falta de soporte muscular alrededor del torso compromete la capacidad de alguien para mantenerse erguido”.

WebMD advierte que es normal encoger aproximadamente 2.54 cm a medida que envejecemos. Sin embargo, una pérdida de altura superior puede indicar problemas de salud más serios. “Puede ser una advertencia temprana”, subrayó Hannan a *Live Science*.

✘ La sarcopenia causa pérdida de masa muscular con la edad (imagen ilustrativa infobae)

Para mitigar estos efectos, tanto la nutrición como el ejercicio son fundamentales. *Harvard* aconseja consumir una dieta rica en calcio y tomar suplementos de vitamina D, ya que esta vitamina ayuda en la absorción del calcio. Además de la dieta, el ejercicio diario como caminar y el entrenamiento con pesas también ayudan a mantener la fortaleza ósea.

La importancia de una buena postura es otro aspecto vital para mantener la altura. Las malas posturas, como encorvarse, pueden llevar a una curvatura severa de la columna, o hipercifosis, que reduce la altura. *Harvard* recomienda ejercicios simples como la postura del Superman y la plancha para fortalecer los músculos de la espalda y abdomen, lo cual ayuda a mantenerse erguido y a prevenir la pérdida de altura.

Además, *WebMD* destaca que el riesgo de desarrollar osteoporosis es mayor en las mujeres y en personas con antecedentes de cáncer. “Los cambios en los niveles de estrógeno y testosterona en hombres y mujeres mayores afectan la masa ósea, debilitando los huesos”, enfatizó el medio.

✘ El adelgazamiento del cartílago contribuye a la pérdida de altura (Imagen ilustrativa Infobae)

Más allá de las medidas preventivas, es crucial estar atentos a la reducción de estatura y consultar a un médico ante cualquier disminución notable. Como apuntó Hannan a *Live Science*, “Si las personas notan una pérdida de altura, deberían hablar con su médico o su proveedor de atención médica sobre ello”.

Con información de infobae.com