

# Buenas noticias para los “fofisanos”: la potencia muscular protege a las personas mayores también con obesidad

- **La potencia muscular alta, independientemente de la grasa o el IMC, es una condición clave para incrementar la longevidad en las personas mayores**
- **Investigadores del CIBERFES en la Universidad de Castilla-La Mancha debaten la paradoja de los ‘fat but fit’ en el estudio EXERNET, realizado en 2.563 personas de entre 65 y 91 años**

**Toledo, 9 de abril de 2021.-** Las personas mayores que son “fit” porque tienen una potencia muscular alta viven más años de media que los que tienen una potencia muscular baja, independientemente de su Índice de Masa Corporal (IMC), de su circunferencia de cintura o de su porcentaje de grasa, así como de otras condiciones como la hipertensión, el tabaquismo o la inactividad física. Así lo ha demostrado el estudio multicéntrico EXERNET, impulsado por investigadores del CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES) del Grupo GENUD Toledo (Universidad de Castilla-La Mancha - UCLM) dirigidos por Ignacio Ara.

Los ‘fat but fit’ (popularmente conocidos como ‘fofisanos’), es decir, personas adultas con ligera obesidad pero que están en forma, tienen mejor pronóstico que las personas que están delgadas, pero no están en forma. En la investigación que acaba de publicarse en la revista *British Journal of Sports Medicine*, Ignacio Ara explica que *“si tienes suficiente potencia muscular (fit) no es tan relevante si eres obeso o no; lo realmente importante en personas mayores para predecir la mortalidad es la potencia muscular”*.

La forma física es uno de los más importantes predictores de mortalidad entre adultos y su relevancia es tal que las personas con obesidad o enfermedad metabólica que presentan una adecuada aptitud cardiorrespiratoria presentan un menor riesgo de mortalidad, en comparación con personas sin obesidad, pero con bajo fondo físico, lo que se conoce como paradoja de los ‘fofisanos’. Sin embargo, los investigadores del CIBERFES han indagado si se cumple en mayores cuando se analiza la potencia muscular.

De las 2.563 personas entre 65 y 91 años participantes en el estudio EXERNET, que ha realizado un seguimiento de la mortalidad durante 9 años, aquellas que contaban con un nivel adecuado de potencia muscular registraron una reducción de la mortalidad por todas las causas al finalizar ese periodo, independientemente de la obesidad (evaluada según el IMC, el porcentaje de grasa o la circunferencia de la

cintura), mientras que ser de constitución delgada era un factor de supervivencia solo cuando iba acompañado de niveles adecuados de potencia muscular.

Sin embargo, la obesidad según el índice de grasa (un marcador diferente al porcentaje de grasa) mitigó los beneficios de supervivencia proporcionados por los niveles adecuados de potencia muscular en los adultos mayores.

### **Evaluar otros marcadores de adiposidad y la potencia muscular, clave**

Estos hallazgos abren nuevas vías para la práctica clínica en un futuro y según explica el investigador del CIBERFES y primer firmante, Julián Alcázar, *“si es posible, la evaluación del índice de grasa debe preferirse a otros marcadores de adiposidad, ya que es más apropiado para cuantificar la cantidad de grasa corporal y fue el único marcador de obesidad que mitigó los beneficios de supervivencia de la potencia muscular”*.

Sin embargo, en el binomio gordura y aptitud física, se debe otorgar la mayor importancia al componente físico en términos de prevención de la mortalidad entre las personas mayores. Por lo tanto, los investigadores concluyen que es urgente evaluar siempre los casos de potencia muscular baja en la práctica clínica diaria, dada su asociación con los factores de riesgo entre este colectivo.

### **Artículo de referencia:**

*‘Fat but powerful’ paradox: association of muscle power and adiposity markers with all-cause mortality in older adults from the EXERNET multicentre study.* Julián Alcázar, David Navarrete-Villanueva, Asier Mañas, Alba Gómez-Cabello, Raquel Pedrero-Chamizo, Luis M Alegre, Gerardo Villa, Narcís Gusi, Marcela González-Gross, Jose Antonio Casajús, Germán Vicente-Rodríguez, Ignacio Ara  
<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-103720>

### **Sobre CIBERFES**

El Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) es un consorcio dependiente del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia e Innovación) y cofinanciado con fondos FEDER. El CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES), ha sido creado a finales de 2016 con el objetivo de entender, evaluar y paliar, en la medida de lo posible, la fragilidad y su principal consecuencia, la discapacidad, que padecen muchas personas mayores. Los 20 grupos de investigación que lo forman, pertenecientes a 18 instituciones consorciadas, trabajan en cuatro grandes líneas de investigación: estudio de los mecanismos biológicos del envejecimiento saludable y de los que conducen a la fragilidad y la discapacidad; utilización de cohortes para el estudio de la interacción entre la enfermedad crónica, el envejecimiento y el deterioro funcional; intervenciones preventivas y terapéuticas en fragilidad y deterioro funcional; y modelos de cuidado.