

Efecto de la suplementación con Immunocal®

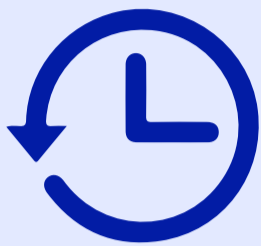
y ejercicios de resistencia sobre la fuerza muscular y la masa corporal magra en los adultos mayores



Objetivo:

Evaluación del impacto de la suplementación con Immunocal® combinada con entrenamiento de resistencia sobre la fuerza muscular y la masa corporal magra (LBM) en adultos mayores no frágiles.

Metodología:



Duración:
135 días.



Participantes:
99 adultos mayores no frágiles.



Grupos:
Aleatorizados en grupos Immunocal® y caseína.



Intervención:
Ambos grupos se sometieron a tres entrenamientos semanales de resistencia.

Dosificación:



Grupo Immunocal®:

Dosis diaria de 20 gramos de aislado de proteína de suero rico en cisteína.



Grupo Placebo:

Dosis diaria de 20 gramos de caseína.



¿Qué se evaluó?

Las mediciones principales incluían la fuerza muscular a través de ejercicios de prensa de piernas y la composición corporal mediante DXA (absorciometría de rayos X de energía dual). La llamada DXA es una técnica de imagen única que permite medir la densidad mineral ósea y analizar la composición corporal. Esta segunda aplicación proporciona información detallada sobre la distribución de la masa muscular magra, la masa grasa y la masa ósea en el cuerpo.



Resistencia muscular absoluta:

- Se refiere a la fuerza o resistencia total que puede ejercer un músculo o un grupo de músculos, independientemente del peso corporal o la masa muscular del individuo.



Fuerza muscular estandarizada por el peso corporal:

- Esta variable regula la fuerza muscular absoluta en relación con el peso corporal de la persona. Se calcula dividiendo la fuerza muscular absoluta por el peso corporal de la persona.



Fuerza muscular estandarizada por la masa corporal magra:

En este caso, la fuerza muscular se estandariza por la masa corporal magra del individuo, que incluye el peso de los músculos, los huesos, los tendones, los ligamentos y otros tejidos no grasos, medido mediante el escáner DXA. Al dividir la fuerza muscular absoluta por la masa corporal magra, esta medida proporciona una evaluación más precisa de la eficiencia y la fuerza muscular. Es especialmente útil para evaluar a personas con distintos niveles de grasa corporal, ya que se centra en la fuerza de los músculos en relación con su tamaño, en lugar del peso corporal total, que incluye la masa grasa.



Hallazgos clave:



Grupo Immunocal®:
Experimentaron mayores aumentos: 39.3%, 39.9% y 43.3%.



Aproximadamente un **10% más de mejoría** de la fuerza muscular en el grupo Immunocal®

Conclusiones:

El estudio demostró que, a pesar de que ambos grupos experimentaron aumentos de la fuerza muscular gracias a ejercicios de resistencia, la suplementación con Immunocal® produjo mejoras significativamente mayores.

Esto sugiere que la combinación de entrenamiento de resistencia con suplementación de proteína de suero rica en cisteína podría ser una estrategia valiosa a tener en cuenta por los médicos profesionales al diseñar programas nutricionales y de ejercicio para personas mayores.