



HÁBITOS SALUDABLES PARA HOMBREROS A PARTIR DE LOS 50 AÑOS DE EDAD

MNH. SARA SOFÍA RUBIO NÚÑEZ
AGOSTO 2024

PRESENTACIÓN

MNH. SARA SOFÍA RUBIO NÚÑEZ

- Consulta privada para pacientes con enfermedades crónico degenerativas desde el 2014
- Especialista en Nutrición Funcional
- Diplomado en Inmunonutrición
- Maestría en Nutrición Humana (UDEM)
- Licenciatura en Nutrición (UDEM)

OBJETIVO DEL TEMA

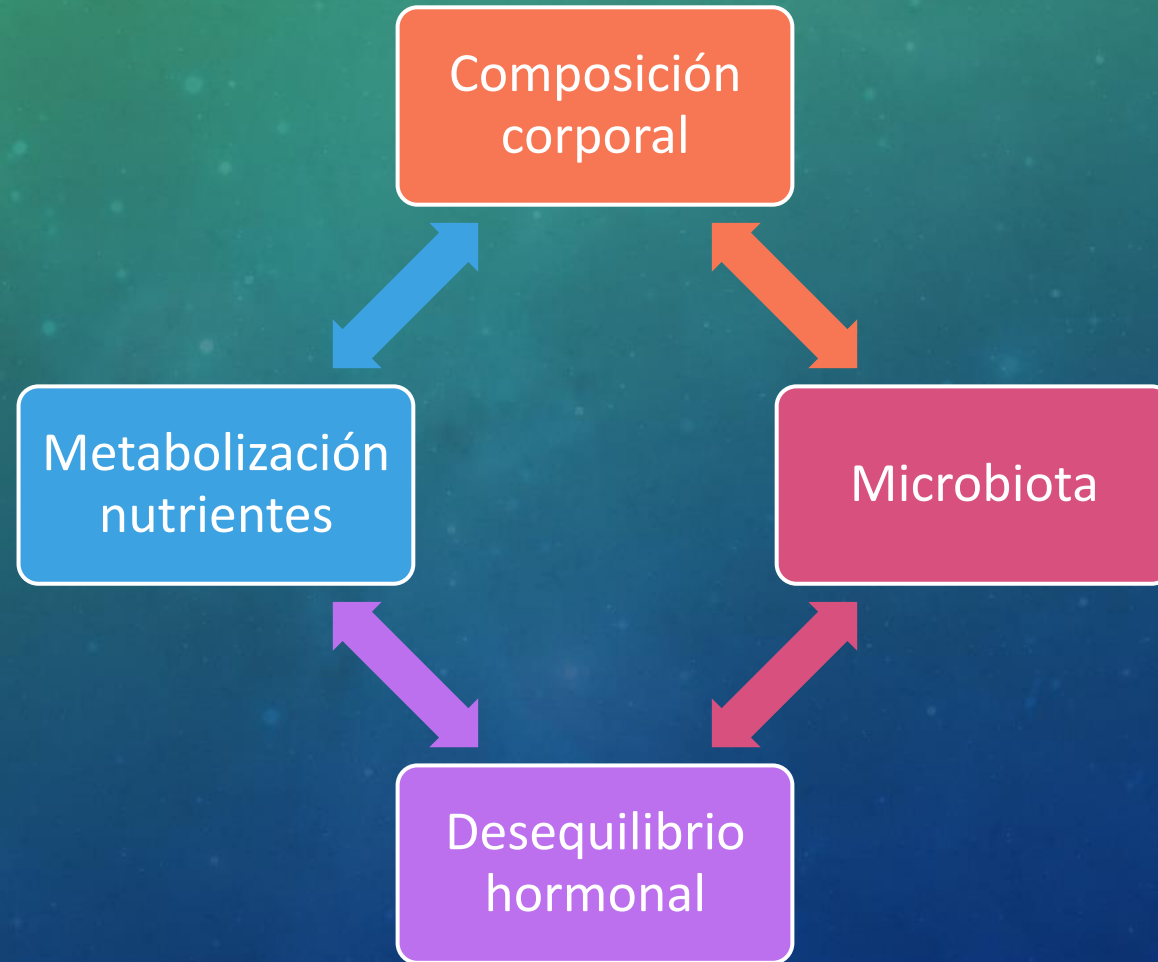
Conocer los cambios fisiológicos por los que pasa un hombre después de los 50 años con la finalidad de prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

COMPOSICIÓN CORPORAL

¿Sabías que cada año aumenta 0.5 kg la grasa y disminuye 200 gr el músculo?

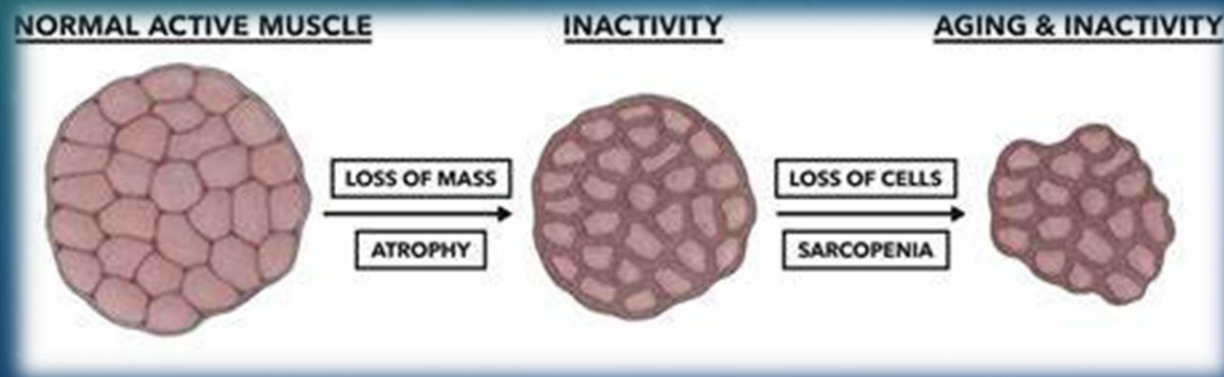


CAMBIOS FISIOLÓGICOS



SARCOPENIA

- Es la pérdida de masa y fuerza muscular asociada a la edad.



FUNCIONES DEL MÚSCULO

Controla
glucosa en
sangre

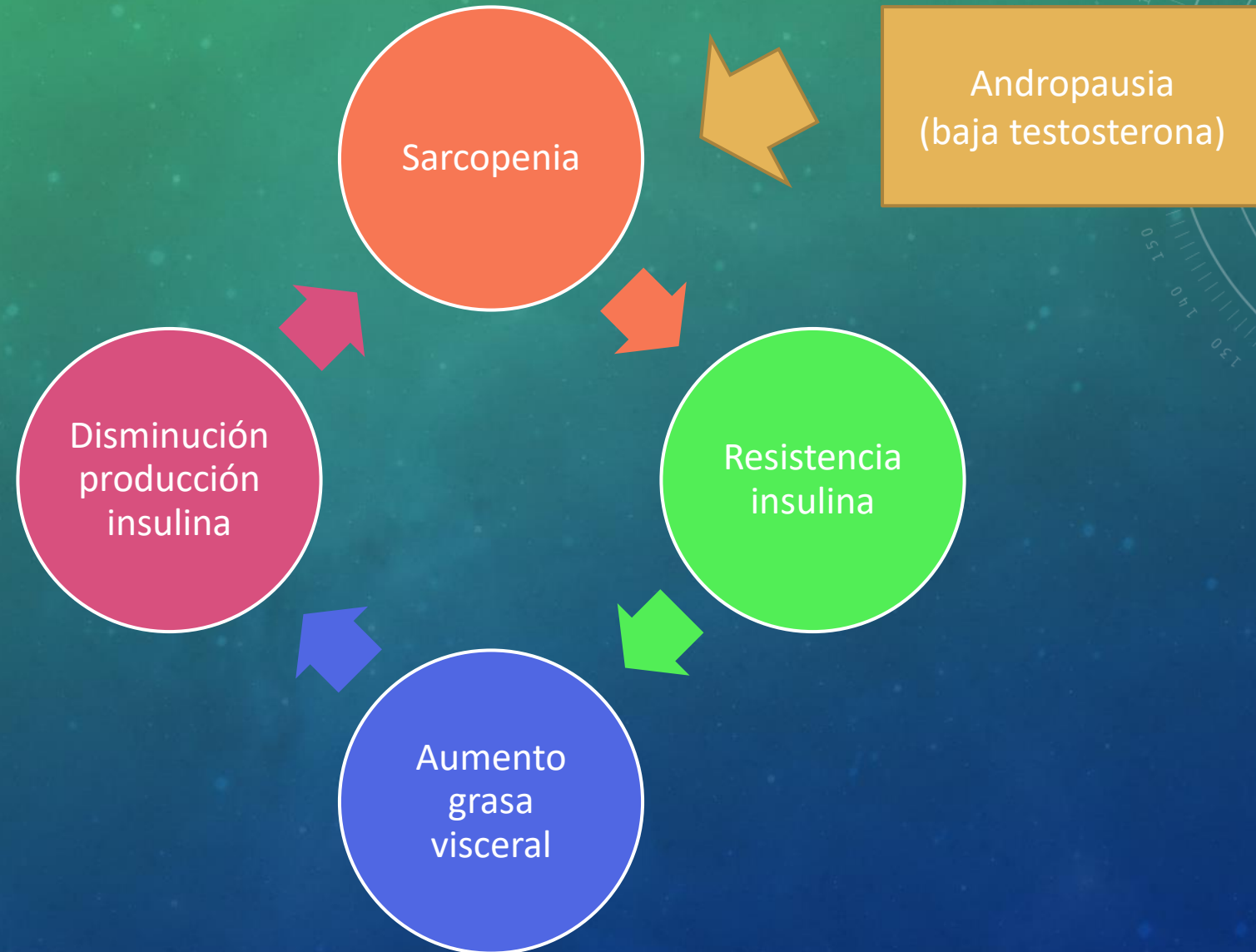
Disminuye
inflamación

Ayuda a
movilidad

Acelera el
metabolismo

Mayor
hidratación

Función
cognitiva



Funciones de la testosterona en los hombres:

Desarrolla las características fenotípicas masculinas.



Favorece el desarrollo y crecimiento del pene.



Estimula la producción de espermatozoides.



Incrementa el deseo sexual o la libido.



Favorece el fortalecimiento de los huesos.



Aumenta la masa muscular y la fuerza.



DISMINUCIÓN SE REFLEJA EN:

- Disfunción sexual
- Debilidad
- Fatiga
- Insomnio
- Pérdida de la motivación
- Disminución de la densidad ósea
- Cambios de humor

TESTOSTERONA BAJA

POCA ENERGÍA



DEPRESIÓN



GANAR PESO



DENSIDAD ÓSEA REDUCIDA



DEBILIDAD MUSCULAR



FALTA DE DESEO SEXUAL



- ¿Sabías que a partir de los 40 años hay disminución de la dopamina, serotonina (hormonas del placer y la felicidad)?



Conoce tu microbiota intestinal

Una gran cantidad (cientos de billones) de bacterias y otros microorganismos habitan tus intestinos realizando funciones clave para la salud y el bienestar

- La microbiota intestinal puede **pesar** entre

1 y 2 Kg

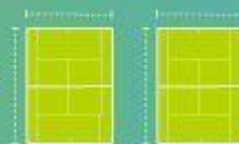
95%

de nuestras bacterias están localizadas en el **tracto gastrointestinal**



- La superficie del **tracto gastrointestinal** es tan grande como 2 pistas de tenis

400 m²



- Las bacterias son entre **10 y 50** veces más pequeñas que las células humanas



- En nuestro cuerpo, los **microbios superan en cantidad** a las células humanas en proporción de

10:1



- Colocadas una al lado de la otra, las bacterias de nuestro cuerpo podrían dar la **vuelta al mundo**

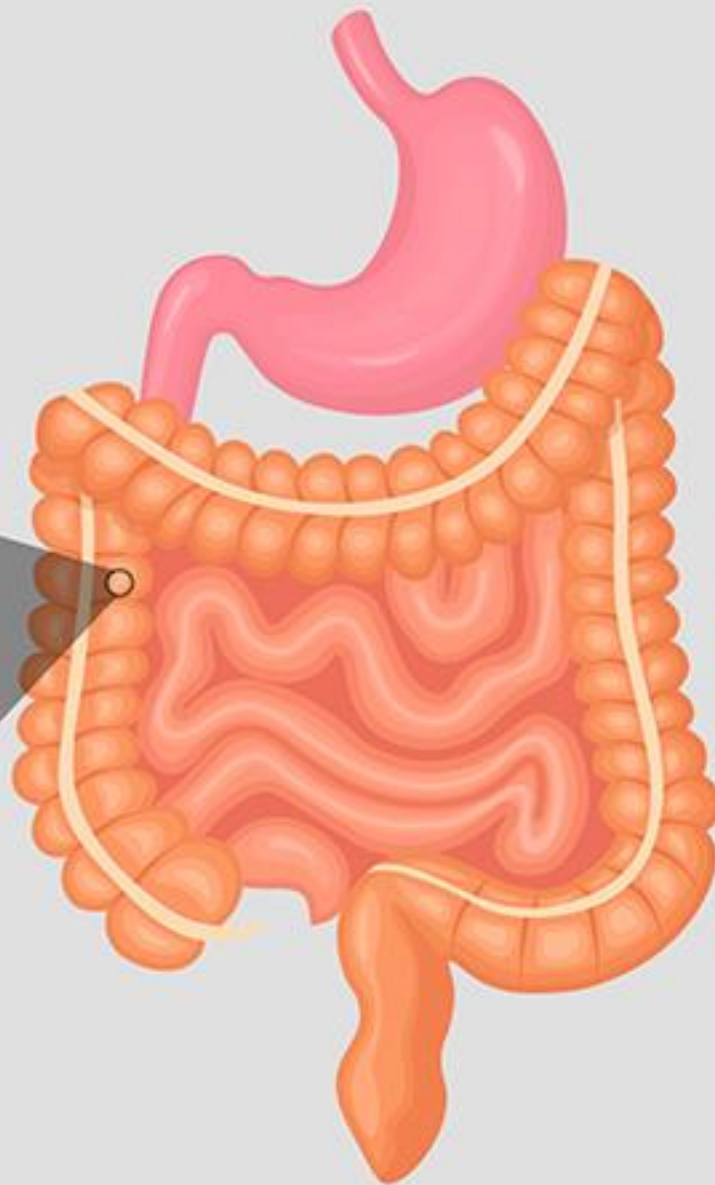
2,5 veces



Probióticos

Obtidos através:

- Produtos lácteos
- Alguns alimentos fermentados
- Suplementação



Prebióticos

Alimentos derivados de vegetais
(fibras não digeríveis):

- Amido
- Inulina
- Celulose



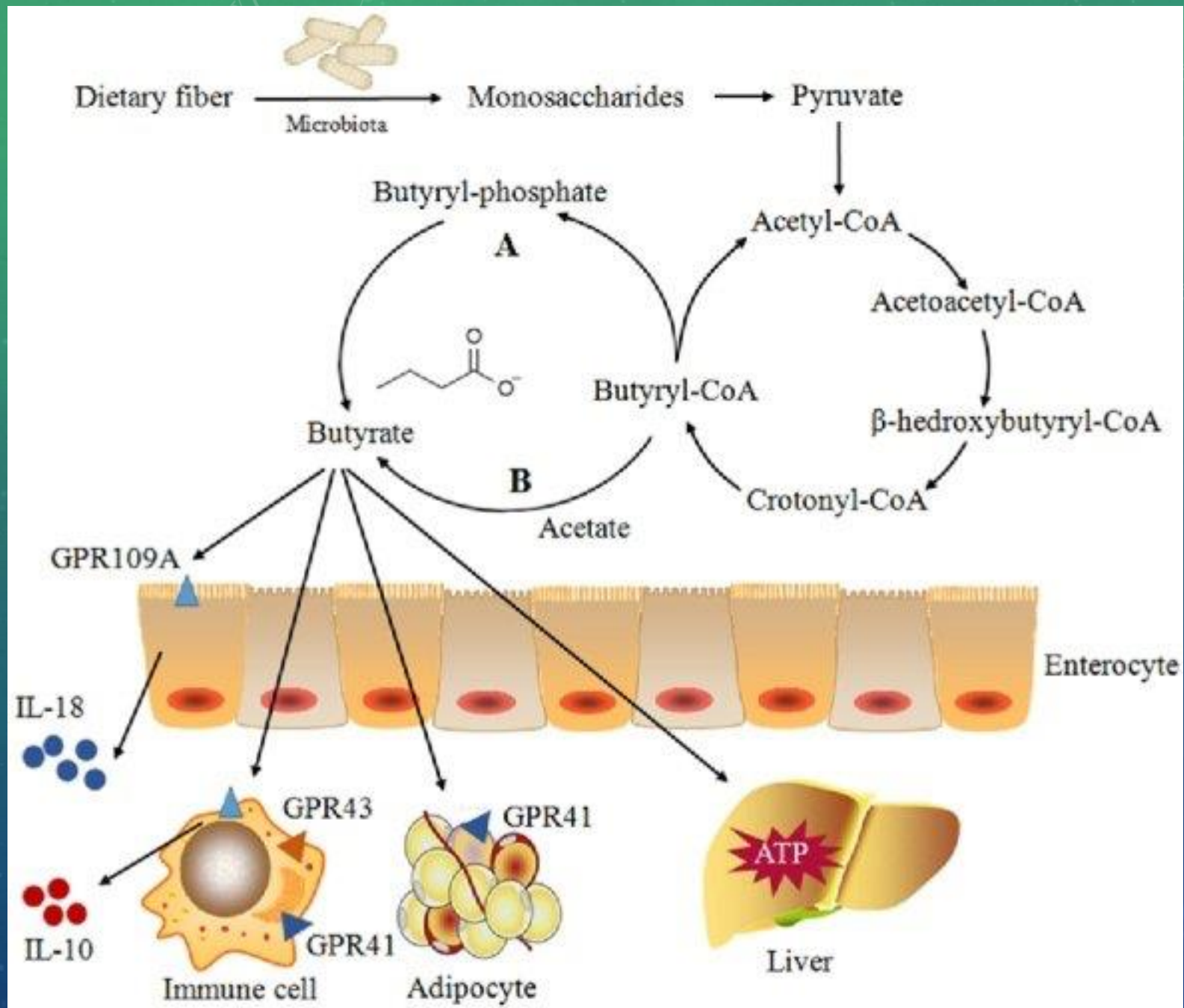
Probióticos

+

Prebióticos

=

Simbióticos

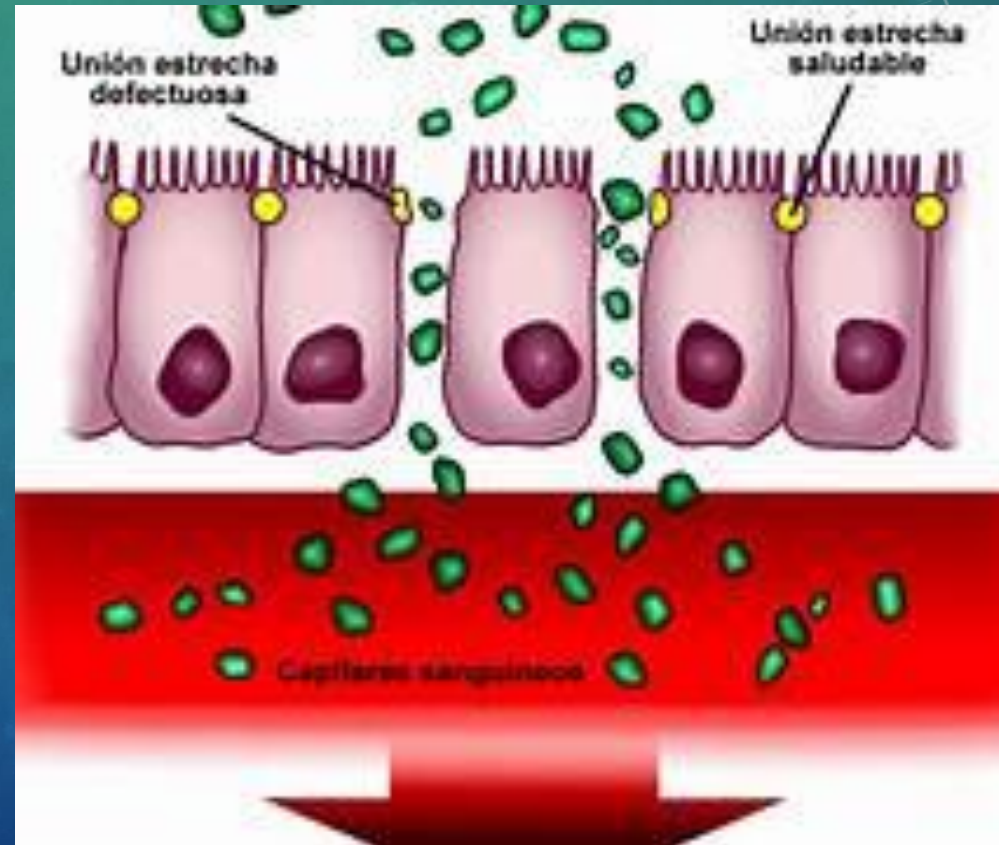




- La microbiota impacta en la masa muscular a través de la producción del butirato
- El intestino modula la inflamación sistémica.
- Si hay permeabilidad intestinal aumenta la osteoporosis.

¿QUÉ MODIFICA LA MICROBIOTA?

- Ejercicio
- Alimentación
- Suplementación
 - Estrés
 - Ayuno
- Antibióticos
- Alcohol
- Azúcar



Alimentación



Ejercicio



¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI CALIDAD DE VIDA?

BENEFICIOS EJERCICIO DE FUERZA

- Mejora la composición corporal
- Mejora la fuerza
- Mejora la flexibilidad
- Mejora el balance
- Controla niveles de glucosa en sangre
- Mejora la cognición
- Mejora la autoestima
- Mejora el metabolismo
- Disminuye la inflamación
- Previene enfermedades
- Previene fracturas
- Mejora la calidad de la piel
- Disminuye el riesgo de caídas

AGE IS JUST A NUMBER

54

50

60



¿CÓMO LLEVAR UNA DIETA CORRECTA?



INGESTA DIARIA DE PROTEÍNA

- El músculo tiene disminuida la síntesis de proteína causando RI.
- Si consumes 1.2 g /kg de proteína va a disminuir el 32% y mejor función muscular.



DIETA MEDITERRÁNEA

- Las personas que siguen este régimen alimenticio tienen mejores niveles en el estrés oxidativo, inflamación, RI, y riesgo CV.
- Esto gracias a las propiedades que contiene los vegetales que hacen que los músculos se preserven de mejor manera.



SALUD ÓSEA

- Vitamina D 400-800 UI y calcio 1000-1200 mg/día
- El consumo de vitamina C disminuye el riesgo de fractura de cadera y osteoporosis.
- **La comida procesada aumenta el riesgo de fracturas porque hace que aumento la desmineralización ósea.**



SALUD CARDIOVASCULAR

**LA DIETA ES EL RIESGO MODIFICABLE MÁS IMPORTANTE PARA LA
DISMINUCIÓN DEL RIESGO CV**

VITAMINA D (DEFICIENCIA)

- Presión arterial alta
- CVD
- Infecciones como tuberculosis
- Enfermedades autoinmunes (artritis reumatoide, diabetes tipo 1, psoriasis y esclerosis múltiple)
- Aumenta el riesgo de presentar síndrome metabólico.

OMEGA 3 (EPA, DHA)



- Contracción y expansión de músculos
- Coagulación
- Regulación del metabolismo de lípidos
 - Circulación
- Regula sistema inmune disminuyendo inflamación.

- Suplementar 900 mg por día disminuye el IMC, la circunferencia de la cintura, la presión arterial, los triglicéridos, RI.
- Tilapia 150–500 mg omega-3 EPA y DHA por 100 gr.
- Mahimahi, atún aportan 150 mg de omega-3 por cada 100 gr.



ANTIOXIDANTES (ORGANOSULFUROS)



ANTIOXIDANTES (ORGANOSULFUROS)



FLAVONOIDES (INHIBE ROS)



SUPLEMENTOS



optimal-V.



optimal-M.




PARA RECORDAR..

- 1) Sana tu intestino
- 2) Haz ejercicio
- 3) Come MUCHAS verduras y proteína de buena calidad.
- 4) Suplementate
- 5) HAZ EJERCICIO

**CUIDA DE TU CUERPO, ES EL ÚNICO LUGAR QUE TIENES
PARA VIVIR.- JIM ROHN**



PREGUNTAS



Diet Boss By Sara Sofía
@dietbossbysarasofia2218 · 2,05 K suscriptores · 53 videos
Todo lo que necesitas saber para mantenerte saludable y en forma ...más
facebook.com/Diet-Boss-1074575862668571

Suscribirme

Inicio Vídeos En directo Listas 🔍

sarasofiarubio@gmail.com