

Menopozal Sağlık

Sarkopeni ve Sarkopenik Obezite

Sarkopeni veya iskelet kası kütlesinin hızlanmış kaybı, artmış morbidite ve mortalite ile ilişkilidir. Sarkopeni ile artmış yağ kütlesinin birlikte bulunması ise sarkopenik obezite olarak adlandırılır.

Risk Faktörleri

- Kadın cinsiyet
- İleri yaş
- Düşük düzeyde fiziksel aktivite
- Düşük protein alımı
- Düşük vücut kitle indeksi

Sağlık Üzerindeki Etkileri

- Düşme ve kırık riskinde artış
- Günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme yeteneğinde bozulma
- Aşağıdaki durumların riskinde artış:
 - Kardiyovasküler hastalık
 - Solunum sistemi hastalıkları
 - Bilişsel bozukluk
 - Mobilite bozuklukları
- Yaşam kalitesinde azalma
- Bağımsızlığın kaybı
- Uzun süreli bakım gereksinimi
- Artmış mortalite

Sarkopeni, 60 yaş üzerindeki kişilerin %10'una kadarını etkiler.

Yönetim Stratejileri

- Kuvvet egzersizleri
- Besin alımının optimize edilmesi

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

Beaudart et al. (2025). Health outcomes of sarcopenia: a consensus report by the outcome working group of the Global Leadership Initiative in Sarcopenia (GLIS) <https://doi.org/10.1007/s40520-025-02995-9>

Donini et al. (2022). Definition and diagnostic criteria for sarcopenic obesity: ESPEN and EASO consensus statement <https://doi.org/10.1159/000521241>