

●「サルコペニア肥満」とは、どういうものですか？

サルコペニアという言葉はギリシャ語からきていて、サルコは筋肉、ペニアは減少・消失という意味を持ちます。

日々の運動不足と食生活が原因で筋肉量が減少して、そのために筋肉によるエネルギー代謝量が減少(糖や脂質の燃焼量減少)し、脂肪が多くなった状態を言います。一番の特徴は、見かけの体型や体重の変化があまりないことです。一見痩せている人に多く見られやすい肥満として、最近特に注目されています。



健康な状態の太もも



サルコペニア肥満の太もも

サルコペニア肥満では、従来の体型的に太っている肥満よりも、さらに生活習慣病の危険性が高くなると指摘されています。

糖尿病は19倍、高血圧は2.3倍、脳や心疾患などリスクは高まります。

とにかく、バランスの良い食事、特に筋肉の原料であるアミノ酸を十分摂取することと、毎日少しずつでも筋肉トレーニングをしていくことが大切になります。