

LONGEVITY EN PRESTATIE



Spieren Zijn een Overlevingsorgaan

In een geactualiseerde meta-analyse van 6.891 ernstig zieke patiënten hadden degenen met lage spiermassa meer dan een verdubbeling van de kans op overlijden. Dit is wat dat betekent voor hoe u traint, eet en veroudert.

Swipe

DE DENKFOUT

Geen fitnesskwestie, maar reserve

U heeft spieren waarschijnlijk onder fitness geschaard: iets voor atleten, of om er goed uit te zien op het strand. De wetenschap vertelt een groter verhaal. Spieren zijn misschien wel het orgaan van levensduur, de reserve waaruit uw lichaam put om een ernstige ziekte te overleven en om zijn zelfstandigheid te behouden naarmate u ouder wordt.

OP DE INTENSIVE CARE

Ongeveer de helft had lage spiermassa

Een systematische review en meta-analyse uit 2023 in Frontiers in Nutrition voegde 38 studies en 6.891 ernstig zieke patiënten samen. Ongeveer 51% van de ernstig zieke patiënten had lage skeletspiermassa, met een 95% betrouwbaarheidsinterval van 44,5 tot 57,5%. Ruwweg de helft.

DE KANS OP OVERLIJDEN

Odds ratio 2,35 voor overlijden

Patiënten met lage spiermassa hadden een gepoolde odds ratio voor overlijden van 2,35 (95% BI 1,91 tot 2,89), meer dan een verdubbeling van de kans op overlijden vergeleken met degenen met een normale spiermassa. Een odds ratio vergelijkt simpelweg het risico tussen twee groepen; 2,35 betekent dat de kans ongeveer 2,35 keer zo hoog was.

DE EERLIJKE KANTTEKENING

De zekerheid werd laag beoordeeld

De auteurs maken zelf de kanttekening dat de algehele zekerheid van dit bewijs werd beoordeeld als laag, omdat de opgenomen studies varieerden en er tekenen van publicatiebias waren. Behandel dit als een sterk, consistent signaal, niet als een eindoordeel.

BUITEN HET ZIEKENHUIS

Sarcopenie: ongeveer 60% hogere sterfte

Een aparte meta-analyse in Maturitas volgde 7.367 zelfstandig wonende ouderen. Degenen met sarcopenie, het leeftijdsgebonden verlies van spieren, hadden gedurende de opvolging een ongeveer 60% hogere sterfte door welke oorzaak dan ook (gepoolde hazard ratio 1,60, 95% BI 1,24 tot 2,06).

WAAR HET OP NEERKOMT

Spieren kunt u wel veranderen

Anders dan leeftijd en genen zijn spieren aan te passen, en krachttraining en voldoende eiwit zijn de belangrijkste hefbomen. Dat is geen garantie tegen ernstige ziekte, en geen enkel eerlijk artikel zou dat beloven. Het behouden van spieren is een investering met weinig nadeel in veerkracht en herstel, het best gepland met een arts.

VOORBEHOUD EN BEGELEIDING



Een marker, geen bewezen oorzaak

Het huidige bewijs is observationeel, dus het laat een sterk verband zien, geen bewijs van oorzaak: lage spiermassa is een krachtige marker van risico, niet bewezen de enige oorzaak. Dit artikel is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en is geen medisch advies. Overleg met een gekwalificeerde arts voordat u aan een nieuw bewegings- of voedingsprogramma begint, vooral als u een medische aandoening heeft.