

ДжеДже Новал, доктор философии, магистр наук, сертифицированный диетолог, отмечает: при саркопении движение и питание могут играть решающую роль. Они замедляют процесс утраты мышечной массы или снижают риск его возникновения.

**Адекватное питание.** С возрастом белок в нашем организме усваивается хуже. Поэтому пожилым часто требуется больше протеина для поддержания роста мышц и силы. Им рекомендуется стремиться к получению от 1,0 до 1,6 г белка на 1 кг массы тела в зависимости от здоровья. Приоритет нужно отдавать высококачественным источникам белка, например, постному мясу, рыбе, молочным продуктам, яйцам. Среди других веществ, необходимых для сохранения мышц и общей силы, – кальций, витамин D, жирные кислоты омега-3, селен, витамины С и Е, витамины группы В, цинк и магний.

**Движение.** Наиболее эффективны при борьбе с саркопенией силовые тренировки. Лида Малек, физиотерапевт, доктор физиотерапии, специалист по силовым тренировкам, говорит, что в этом случае могут помочь упражнения умеренной интенсивности и тренировки с эспандерами. Также включите в программу аэробные упражнения средней интенсивности (ходьбу, езду на велосипеде, плавание в бассейне, аквааэробiku), упражнения на гибкость и равновесие.

## Правильное питание, упражнения и не только: что поможет остановить потерю мышечной массы с возрастом



Design elements: Getty Images. EatingWell design

**Образ жизни и привычки.** Это сон (7-8 часов качественного сна), управление стрессом, отказ от курения, ограничение потребления алкоголя, общение с людьми. Все эти полезные привычки предотвращают развитие саркопении.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***