

¿Por qué perdemos altura al envejecer?, esto dice Harvard

El Ciudadano · 30 de agosto de 2024

Este fenómeno afecta tanto a hombres como a mujeres y ha sido objeto de estudio por la Universidad



A medida que las personas **envejecen**, una de las alteraciones físicas más notables es la **pérdida de altura**. Este fenómeno afecta tanto a hombres como a mujeres y ha sido objeto de estudio en la **Universidad de Harvard**. Según la epidemióloga **Marian Hannan**, la disminución de la estatura se debe principalmente a la reducción de la masa ósea, un proceso que **se acelera con la edad**.

También puedes leer: [ABBA pide a Trump que deje de usar su música en campaña](#)

El estudio de Harvard siguió a **individuos de entre 17 y 94 años durante 35 años**. Los resultados mostraron que la pérdida de altura suele comenzar alrededor de los 30 años y se acelera con el tiempo. En promedio, **los hombres pierden alrededor de 3 centímetros de estatura entre los 30 y los 70 años**, mientras que **las mujeres pierden aproximadamente 5 centímetros en el mismo período**. Para los 80 años, la pérdida es aún más pronunciada: hasta 5 centímetros para los hombres y 8 centímetros para las mujeres.

Esta disminución de altura se debe a la **descomposición de los huesos**, que empieza entre **los 40 y 50 años**. La pérdida de masa ósea debilita los huesos, lo que provoca una reducción en la estatura y puede afectar la movilidad y la función física. Factores como una dieta pobre en **calcio y vitamina D**, falta de ejercicio y el tabaquismo aumentan el riesgo de **problemas óseos y musculares**.

Harvard recomienda adoptar **hábitos saludables** desde una edad temprana para mitigar los efectos del envejecimiento. El fortalecimiento de huesos y músculos mediante ejercicios de resistencia y una dieta rica en nutrientes esenciales puede ayudar a reducir la pérdida de altura y mejorar la salud general. Aunque la pérdida de estatura es natural, una atención médica preventiva y un estilo de vida activo pueden marcar una diferencia significativa en la calidad de vida durante la vejez.

También puedes leer: Emma lanza el conmovedor sencillo ‘Como a una mujer’

Foto: *Redes*

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

📱 <https://bit.ly/3tgVlSo>

💬 <https://t.me/ciudadanomx>

🌐 elciudadano.com



Fuente: El Ciudadano