



## Kvinner taper muskler

Eldre kvinner har mer problemer med å holde på muskelmassen enn menn.

Etter fylte 65 år har kvinner større vansker med å bevare muskelmassen enn menn. Det viser en samarbeidsundersøkelse mellom Washington University School of Medicine og University of Nottingham.

For første gang har forskere funnet holdepunkter for at det er vanskeligere for kvinner enn for menn å opprettholde muskelmassen i eldre år.

### Nedgang i hormoner

Resultatene viser at kvinner i alderen 65-80 år ikke klarer å nyttiggjøre mat som har positiv effekt på muskelmassen, som for eksempel proteiner, like godt som menn.

Forskjellene skyldes sannsynligvis nedgang i nivået av kjønnshormoner etter overgangsalderen, tror forskerne. Det er fra før av kjent at både menn og kvinner trenger disse hormonene for å opprettholde beinmassen.

Funnene stemmer godt overens med annen forskning. Den viser blant annet at eldre kvinner har mindre evne til å bygge muskler ved styrketrening (vektløftning) enn det jevnaldrende menn har. Man har ikke funnet denne ulikheten mellom unge menn og kvinner.

### Viktige proteiner

Forskerne understreker at det likevel er viktig for eldre kvinner å trene styrke og å spise tilstrekkelig med proteiner. Å opprettholde muskelmassen kan redusere risikoen for fall, en av de største årsakene til tidlige dødsfall blant eldre.

Etter fylte 50 år mister man opptil 0,4 prosent av muskelmassen hvert år. Med alderen øker dermed faren for funksjonshemning, brudd og farlige fall. Kvinner er spesielt utsatt, fordi de allerede har lavere muskelmasse og mer kroppsfett enn menn.

Halvparten av alle eldre som opplever alvorlige fall dør i løpet av to år. Denne dødsraten kan bli redusert dersom flere eldre vedlikeholder sin muskelstyrke, balanse og koordinasjon.

Eldre bør være mer oppmerksomme på hva de spiser, råder forskerne. De bør spise mindre, fordi aktivitetsnivået går ned. I tillegg bør de få i seg mer næringsrik mat. I kombinasjon med styrketrening, kan et proteinrikt kosthold redusere tapet av muskelmasse over tid.

**Kilde:**

Public Library of Science (PLoS) One 2008