

- Instrucciones:
- a) Duración: 1 hora
 - b) Puntuación: Hasta 10 puntos
 - c) Se deberá realizar una traducción sin diccionario del texto propuesto, que no tendrá que ser necesariamente una traducción literal del mismo. El texto en castellano deberá respetar las normas formales de este idioma.

Wie man sein Leben lang starke Muskeln behält

Forscher haben herausgefunden, dass man im Alter nicht unbedingt die Muskelmasse verliert. Der Körper lässt sich auch mit 70 oder 80 Jahren noch trainieren. Das führt zu besserer Gesundheit und mehr Lebensqualität.

Von der Geburt bis ins frühe Erwachsenenalter baut der Mensch Muskelmasse auf. Zu einem Wendepunkt kommt es ab dem dreißigsten Lebensjahr. Danach kommt es zu Veränderungen im Körper. Zuerst kommen diese Veränderungen ganz langsam, dann immer schneller. Während die Muskeln verschwinden, legt der Körper Fett zu. Ohne Gegenmaßnahmen verliert man bis zum achtzigsten Lebensjahr zwischen 30 und 50 Prozent der maximalen Muskelmasse.

Dieser Verlust verläuft bei 10 bis 20 Prozent der über 75-Jährigen so schnell, dass er zu einer Gefahr wird - und Mediziner ihn als eine normale Erkrankung ansehen. Diese Erkrankung nennt man "Sarkopenie", die in einer pathologischen Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft besteht.

Die Betroffenen können die scheinbar einfachsten Dinge nicht mehr selbstständig machen: aufstehen, sich anziehen, Treppen steigen, Einkaufstüten tragen oder ein Marmeladenglas aufdrehen. Als "sarkopen" gelten alte Menschen, deren Muskelmasse, Muskelkraft und Gehgeschwindigkeit unter bestimmten Grenzwerten liegen. Wer etwa beim Gehen zehn Meter nicht in 12,5 Sekunden schafft und wer länger als 15 Sekunden braucht, um fünfmal hintereinander vom Stuhl aufzustehen, ohne sich abzustützen, der bekommt wahrscheinlich die Diagnose.

Einen solchen Niedergang halten viele der betroffenen Menschen für eine Erscheinung des Alters, die man nicht vermeiden kann. Doch Forscher haben erkannt, dass man den Verlust auf gar keinen Fall vorhersehen kann.