

INTIP MASA TUA-MU

**Jika Kurang
Protein di
Masa Muda**



Sarcopenia adalah kondisi kehilangan massa, kekuatan dan fungsi otot karena ketidakseimbangan katabolisme dan anabolisme di sel otot. Ini meningkatkan risiko jatuh dan cedera.

Kondisi ini umum terjadi pada lansia akibat penuaan, tapi juga bisa terjadi pada usia muda karena Malnutrisi.

Umur dan Kesehatan Metabolisme sangat dipengaruhi oleh nutrisi.

Diet rendah protein atau tinggi karbohidrat penting untuk umur panjang.

Kurang protein dalam jangka panjang, berbahaya bagi kesehatan metabolik

*Bisa menyebabkan
Malnutrisi atau
Sarcopenia lho!*

