

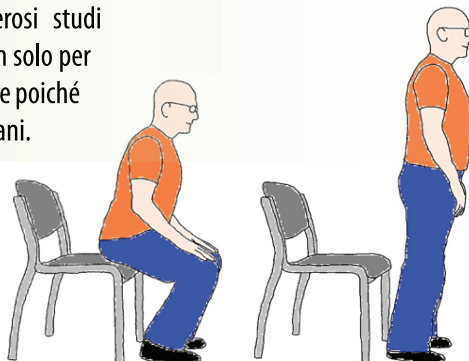
# Come trattare la fragilità?

Sono pochi gli studi disegnati per identificare interventi che possano migliorare la condizione dei pazienti affetti da fragilità.

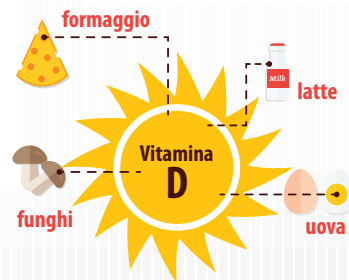
- ▶ **Esercizio fisico:** l'esercizio aerobico, di equilibrio e resistenza sono gli interventi più efficaci. I benefici dimostrati dagli esercizi negli anziani riguardano miglioramenti nella mobilità e nell'andatura, migliori performance nelle attività di vita quotidiana, riduzione delle cadute, migliorata densità ossea e massa/forza muscolare ed aumento dello stato generale di benessere (o di qualità della vita). Numerosi studi mostrano che l'attività fisica è importante non solo per il mantenimento della funzione fisica ma anche poiché riduce il rischio di declino cognitivo negli anziani.

\*Esempi di esercizi da fare a casa. Sedersi ed alzarsi dalla sedia 10 volte di seguito senza aiutarsi con le braccia.

\*Si ringrazia Later Life Training Ltd per averci concesso l'immagine.



- ▶ **Nutrizione:** le raccomandazioni suggeriscono di assumere un'adeguata quantità di proteine e di correggere la carenza di Vitamina D. Tuttavia gli interventi nutrizionali, da soli, non si sono dimostrati molto efficaci.
- ▶ **Combinazione di dieta ed esercizio fisico:** l'interazione tra una dieta adeguata ed esercizio fisico ha maggiore efficacia nella prevenzione e nel trattamento della fragilità rispetto all'adozione di uno solo tra i 2 interventi citati.



Questo materiale di disseminazione riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore e non necessariamente quello dell'IMI, dell'EFPIA, e dell'Unione Europea. Né l'IMI né l'Unione Europea e l'EFPIA sono responsabili per l'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni in esso contenute

Per maggiori informazioni: il sito del progetto SPRINTT [www.mysprintt.eu](http://www.mysprintt.eu), il sito dell'IMI [www.imi.europa.eu](http://www.imi.europa.eu)



# Fragilità



La ricerca che ha condotto a questi risultati ha ricevuto il supporto dell'Innovative Medicines Initiative Joint Undertaking sotto il Grant Agreement n°115621, le cui risorse sono costituite dal contributo finanziario del settimo programma quadro dell'Unione Europea (FP7/2007-2013) e dal contributo dell'European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations (EFPIA)".

## Che cos'è la fragilità?



La fragilità fisica è una condizione geriatrica associata all'invecchiamento, che interessa gli anziani, in particolare i soggetti con età superiore a 80 anni. Questa condizione si riscontra maggiormente nelle donne anziane rispetto ai coetanei di sesso maschile. Sulla base di una recente definizione, la fragilità fisica è **"caratterizzata da una minore resistenza agli stress"**. Semplificando, possiamo dire che la fragilità fisica è **"la ridotta capacità di adattamento dell'organismo agli eventi stressanti"**. Insieme all'invecchiamento, nella maggior parte degli individui, contribuiscono alla fragilità anche molteplici patologie croniche.

## Quali sono i sintomi?

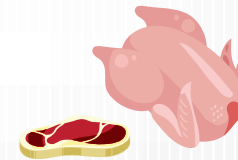
I principali sintomi riportati da pazienti fragili sono i seguenti:

- ▶ Senso di stanchezza
- ▶ Riduzione della velocità di cammino
- ▶ Perdita di peso
- ▶ Sedentarietà,
- ▶ Affaticamento

La fragilità fisica spesso porta alla disabilità, a cadute ripetute, istituzionalizzazione, ripetute ospedalizzazioni, riduzione della qualità della vita ed un aumento nel rischio di morte.



## Quali sono le cause?



Le cause della fragilità al momento non sono totalmente comprese. Nella fragilità si assiste al declino di più sistemi fisiologici (es. sistema nervoso, sistema circolatorio e sistema respiratorio), dove l'invecchiamento, lo stile di vita (in particolare la mancanza di esercizio fisico e la malnutrizione), le patologie passate e presenti giocano un ruolo importante.

Con l'invecchiamento vi è una naturale riduzione delle riserve e della funzione in vari sistemi ed organi, ma nella fragilità fisica questa riduzione risulta essere più rapida e marcata.

E' noto che uno stile di vita sedentario accelera il declino dell'invecchiamento. La sedentarietà porta non solo a gravi conseguenze fisiopatologiche (es. compromissione dell'equilibrio, perdita graduale di muscolatura, compromissione cardiaca e polmonare), ma anche a conseguenze psicologiche (es. depressione e declino cognitivo).

Inoltre la malnutrizione gioca un ruolo importante, in particolare un basso apporto calorico e proteico rende difficoltoso il mantenimento dell'integrità strutturale degli organi ed in del corpo in generale