

Cosa fare per contrastare la sarcopenia

Attività fisica: è risaputo che l'attività fisica negli anziani è associata ad una migliore condizione fisica e mentale, mentre l'inattività fisica rappresenta la principale causa nella progressione della sarcopenia. L'esercizio fisico aerobico è utile in quanto essendo ritmico permette di usare un gran numero di gruppi muscolari. Esempi di esercizio aerobico sono: camminare, salire le scale oppure svolgere le attività casalinghe. Per poter dare beneficio deve essere svolto senza interruzioni per almeno 10 minuti continuativi, preferibilmente tre volte al giorno. Anche l'esercizio fisico per aumentare la forza e l'equilibrio è utile nel contrastare la sarcopenia es. piegare le braccia utilizzando una banda elastica o usando dei pesi, il Tai-chi, restare in equilibrio su piede di una sola gamba.

Dieta: l'assunzione di cibo si riduce del 25% tra i 40-70 anni di età, di conseguenza gli anziani sono a rischio di un inadeguato apporto di nutrienti.

- La malnutrizione, in particolare non assumere abbastanza proteine, è un importante fattore che contribuisce alla sarcopenia. Infatti i muscoli contengono una percentuale elevata di proteine corporee per cui un corretto apporto di proteine è il prerequisito per il mantenimento della massa muscolare scheletrica. Le proteine sono costituite da piccole molecole chiamate amminoacidi. Le proteine introdotte con la dieta ci forniscono gli aminoacidi i quali stimolano la sintesi delle proteine necessarie alla costruzione della muscolatura scheletrica.
- Alcuni studi hanno mostrato che la vitamina D e gli antiossidanti (agenti in grado di prevenire o ritardare il danno tissutale o cellulare) sono utili per combattere la sarcopenia, ma ulteriori studi sono necessari per dare maggiore importanza a questi risultati.

Figura 3 • *Esempio di esercizio che può essere svolto a casa. Siedi con la schiena tesa lontana dallo schienale. Porta indietro le braccia e afferra lo schienale. Spingi il petto in alto e in avanti fino a sentire il petto in tensione. Mantieni la posizione per 10-20 secondi



*Si ringrazia Life Training Ltd per questa immagine.

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, il sito dell'IMI www.imi.europa.eu



Sarcopenia



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 sarcopenia?

Il termine "sarcopenia" deriva da due parole greche: "sarx" e "penia" che significano "perdita di carne". Questo termine viene usato per descrivere la perdita di massa muscolare (i muscoli che connettono le ossa e le articolazioni) e forza associata all'invecchiamento. La sarcopenia è comune tra i grandi anziani, in particolare nelle donne. La prevalenza maggiore si osserva nei soggetti di età superiore agli 80 anni.

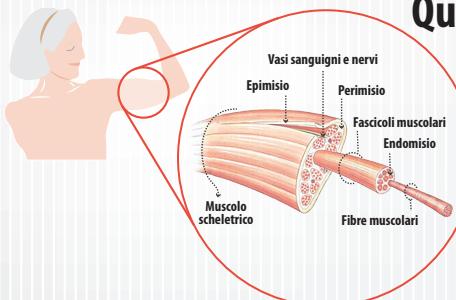


Figura 1 - Struttura del muscolo umano

Molti sono i fattori che influenzano la perdita di massa muscolare. Uno dei principali fattori è che con l'età, le persone diventano meno attive. Altre cause sono relative al danno tissutale che si verifica con l'invecchiamento. La riduzione della massa muscolare si ripercuote sulla riduzione di forza muscolare. Tra i 20 e i 70 anni di età vi è la perdita di forza muscolare pari al 20-40%, mentre tra i 70 ai 90 anni si arriva fino al 50% in meno di forza muscolare (figura 2).

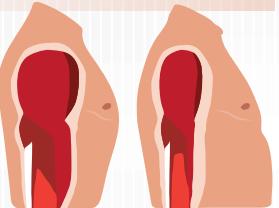


Figura 2 • Riduzione della muscolatura che si verifica con l'invecchiamento. A sinistra è rappresentato il braccio di un uomo di 40 anni, a destra il braccio di un uomo di 75 anni.



Quali sono le conseguenze della sarcopenia?

La sarcopenia ha numerose conseguenze negli anziani: la perdita della capacità di svolgere le attività di vita quotidiana, la perdita di indipendenza, le cadute, la fragilità, la disabilità, una cattiva salute e un aumentato rischio di morte. La sarcopenia rappresenta un importante fattore di rischio per lo sviluppo di fragilità.

La fragilità fisica è caratterizzata dal declino della mobilità, disabilità, cadute ripetute, numerosi traumi, istituzionalizzazioni, ospedalizzazioni, accessi in pronto soccorso, scarsa qualità della vita in generale ed infine aumentato rischio di morte.



È possibile prevenire la sarcopenia?



Una regolare attività fisica e un'adeguata nutrizione possono prevenire o rallentare lo sviluppo della sarcopenia. È importante identificare e rilevare questa condizione negli stadi iniziali. Una diagnosi precoce e la gestione condivisa con il medico possono aiutare a ricevere un trattamento ottimale.