

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CONSUMARE CARNE E PESCE POTREBBE AIUTARE GLI ANZIANI

Gli uomini anziani che consumano più proteine di origine animale potrebbero avere un vantaggio in termini di mantenimento delle loro capacità funzionali. Lo studio, pubblicato sul Journal of the American Geriatrics Society, si è svolto in Giappone, a Ohasama. È importante precisare che l'Ohasama Study non dimostra che il consumo di proteine animali impedisce il declino e quindi non è un invito a un consumo indiscriminato di carne.

Per l'indagine sono stati coinvolti 1007 volontari, con un'età media di 67 anni. Nessuno dei partecipanti mostrava segni di declino funzionale all'inizio dello studio. Il follow-up è durato 7 anni.

Ai partecipanti veniva chiesto più volte di completare un questionario sul tipo di alimentazione seguita. A seconda dell'apporto di proteine animali, vegetali e totali, i partecipanti venivano divisi in gruppi. Veniva anche misurato il livello di declino funzionale, tramite il Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology Index of Competence. Durante lo studio, il 24,4% dei partecipanti ha riportato una diminuzione delle capacità funzionali.

Riguardo al consumo di proteine di origine animale, gli uomini appartenenti al gruppo con un maggior consumo di proteine animali avevano un rischio di declino significativamente più basso. La stessa associazione non è stata osservata, però, nelle donne.

Riguardo al consumo di proteine di origine vegetale, non è stata osservata alcuna associazione.

Secondo gli autori, l'apporto di proteine di origine animale potrebbe diventare un indicatore per una precoce individuazione di declino nelle persone anziane.

Fonte: Animal protein intake is associated with higher-level functional capacity in elderly adults: the Ohasama study. Imai E, Tsubota-Utsugi M, Kikuya M, Satoh M, Inoue R, Hosaka M, Metoki H, Fukushima N, Kurimoto A, Hirose T, Asayama K, Imai Y, Ohkubo T. J Am Geriatr Soc. 2014 Mar;62(3):426-34. doi: 10.1111/jgs.12690. Epub 2014 Feb 27.