

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ESERCIZIO E STRATEGIE NUTRIZIONALI PER CONTRASTARE L'OBESITÀ SARCOPENICA

Poiché la popolazione sta invecchiando rapidamente, vi è un forte aumento del numero di individui con malattie croniche e limitazioni fisiche. La diminuzione della massa e della funzione del muscolo scheletrico (sarcopenia) e l'aumento della massa grassa (obesità) sono importanti fattori che contribuiscono allo sviluppo di limitazioni fisiche, aggravando la prognosi delle malattie croniche. La combinazione delle due condizioni, che viene indicata come obesità sarcopenica, amplifica il rischio di questi esiti negativi sulla salute, e questo dimostra l'importanza di prevenire o contrastare l'obesità sarcopenica. Una delle principali sfide è la conservazione della massa e della funzione del muscolo scheletrico, riducendo contemporaneamente la massa grassa in questa popolazione. Esercizio fisico e nutrizione sono due componenti chiave nello sviluppo, così come nella prevenzione e nel trattamento dell'obesità sarcopenica. L'obiettivo principale di questa revisione narrativa è di riassumere le diverse strategie, sia separate che combinate, di esercizio fisico e di nutrizione, al fine di prevenire e / o contrastare l'obesità sarcopenica. Questa recensione fornisce quindi un aggiornamento dei vari esercizi e delle strategie nutrizionali per migliorare i cambiamenti della composizione corporea e il funzionamento fisico negli individui obesi sarcopenici.

Fonte: Trouwborst I, Verreijen A, Memelink R, Massanet P, Boirie Y, Weijs P, Tieland M." Exercise and Nutrition Strategies to Counteract Sarcopenic Obesity." Nutrients (2018) May 12;10(5). pii: E605. doi: 10.3390/nu10050605.