

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

INTERVENTI NUTRIZIONALI PER PREVENIRE E CURARE LA FRAGILITÀ

La fragilità è una condizione multidimensionale comune negli anziani, dove la ridotta capacità di recupero porta ad esiti avversi. Ha forti legami con la malnutrizione e la sarcopenia, soprattutto attraverso la salute dei muscoli. Questo articolo scientifico esplora i collegamenti tra nutrizione e fragilità da diversi punti di vista. Gli studi che collegano la malnutrizione e la fragilità mostrano che la maggior parte delle persone malnutrite sono fragili e il rischio di malnutrizione è aumentato nelle persone fragili. L'apporto energetico e proteico e alcuni micronutrienti sono legati alla fragilità. La ricerca sul ruolo del microbiota e degli aminoacidi specifici sta aumentando. La recente letteratura sulla prevenzione della fragilità con la nutrizione conferma che è necessario un apporto appropriato di proteine, vitamina D e altri nutrienti, ma questa informazione non è ancora di dominio pubblico. Gli interventi per contrastare la fragilità e la sarcopenia dovrebbero includere interventi di esercizio e nutrizione, di solito con un approccio multidisciplinare che include altri elementi. Le raccomandazioni di salute pubblica per assumere una dieta ottimale con la giusta quantità di energia e proteine dovrebbero essere di dominio pubblico. Ogni volta che la fragilità è presente, la nutrizione ha un ruolo nel ripristinarla ed evitare esiti avversi, ma in questo campo è ancora necessaria una ricerca di alta qualità.

Fonte: Cruz-Jentoft AJ, Woo J "Nutritional interventions to prevent and treat frailty." Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2019 doi: 10.1097/MCO.0000000000000556. [Epub ahead of print]