

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PASTI BILANCIATI PER LA FORZA MUSCOLARE

Una distribuzione bilanciata delle proteine assunte durante i pasti, indipendentemente dalla quantità totale di proteine, potrebbe essere associata a una forza muscolare superiore sia negli uomini che nelle donne. Inoltre, un apporto proteico equilibrato potrebbe aiutare gli uomini a ottenere una mobilità migliore. Sono i risultati di uno studio sul fabbisogno nutrizionale della popolazione anziana. Secondo la ricerca, tuttavia, nei due anni successivi di follow up è stato comunque registrato un declino sia della forza che della mobilità.

Nello studio sono stati inseriti i dati di 827 uomini e 914 donne, nell'ambito dell'indagine NuAge condotto nel Quebec, in Canada.

Lo studio è durato tre anni. Sono stati utilizzati due indicatori, la forza muscolare per la mano, il braccio e la gamba, e la mobilità, tra cui il test della velocità di cammino, il test timed-up-and-go, il test chair stand.

Sono stati raccolti i dati ed è stato misurato l'apporto proteico in grammi per ogni pasto.

La performance fisica peggiorava nel corso di tre anni; la forza muscolare peggiorava più della mobilità negli uomini e nelle donne. Una distribuzione più bilanciata delle proteine, indipendentemente dalla quantità totale, era associata a una forza muscolare maggiore in entrambi i sessi.

Fonte: Farsijani, S., Payette, H., Morais, J. A., Shatenstein, B., Gaudreau, P., & Chevalier, S. (2017). Even mealtime distribution of protein intake is associated with greater muscle strength, but not with 3-y physical function decline, in free-living older adults: the Quebec longitudinal study on Nutrition as a Determinant of Successful Aging (NuAge study). *The American Journal of Clinical Nutrition*, ajcn146555.