

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PREVENIRE E COMBATTERE LA SARCOPENIA

La sarcopenia, la perdita di massa e funzione muscolare con l'età è sempre più soggetta ad attenzione. La variabilità individuale della perdita della massa e della forza potrebbe dipendere da molti fattori. Uno dei fattori non modificabili è il sesso, ma gli altri fattori non sono chiari. Se lo stile di vita fosse un fattore, si potrebbe intervenire su di esso, particolarmente incidendo su alimentazione ed esercizio fisico. La review pubblicata su *Clinical interventions in aging* ha cercato di fare il punto della situazione, ma non ha trovato un'evidenza definitiva.

In questa review gli autori hanno considerato 17 studi di persone ultra sessantacinquenni, in cui si era intervenuti su alimentazione e attività fisica per aumentare la forza e la massa muscolare.

Gli studi differivano per caratteristiche dei partecipanti, strategie di supplementazione, tipo di attività fisica.

Alcune sperimentazioni hanno indicato maggiori benefici quando l'esercizio fisico è combinato con la supplementazione, ma l'evidenza scientifica è inconsistente

Gli autori hanno concluso che occorrono più studi, soprattutto rispetto a esercizio fisico e assunzione di particolari nutrienti.

Secondo Michela Barichella, responsabile dell'unità Dietetica e Nutrizione Clinica presso l'azienda ospedaliera Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano, in una popolazione sempre più anziana contrastare la sarcopenia sarà una degli obiettivi più importanti che la comunità scientifica si troverà ad affrontare nei prossimi anni.

Fonte:

*Denison, Hayley J., et al. "Prevention and optimal management of sarcopenia: a review of combined exercise and nutrition interventions to improve muscle outcomes in older people." *Clinical interventions in aging* 10 (2015): 859.*