

Riconoscere e gestire la fragilità muscolare nell'anziano

Pubblicato: Mercoledì 11 Ottobre 2017



La **fragilità** è una sindrome dell'età geriatrica caratterizzata da instabilità clinica e riduzione della riserva funzionale.

E' anche riconosciuta come una condizione strettamente associata alla **sarcopenia**, una patologia caratterizzata dalla ridotta massa e forza muscolare, che si traduce in una condizione di stanchezza fisica generale.

La sarcopenia inizia a comparire intorno alla quarta decade di vita, portando ad una perdita di massa muscolare del 3-5% entro i 50 anni e successivamente dell'1-2% ogni anno. Un andamento che in circa il 40% dei soggetti porta a dimezzare il patrimonio muscolare entro i 75 anni di età, con una prevalenza leggermente maggiore negli uomini rispetto alle donne.

Tale condizione patologica comporta un'aumentata vulnerabilità ed una ridotta capacità di far fronte agli stress come ad esempio le malattie acute, esponendo il paziente ad un aumentato rischio di eventi avversi (ad esempio **cadute e fratture**).

Le cause di sarcopenia possono essere molteplici. In particolare, le ricerche mostrano una **perdita di massa muscolare** repentina ed importante a seguito di un periodo di immobilità (dovuta ad esempio ad una frattura di femore) o di riduzione della mobilità.

Le recenti raccomandazioni degli esperti, condivise dalla Società Europea di Nutrizione Clinica e Metabolismo (ESPEN) e dalla Società Europea di Geriatria (EUGMS), indicano che per i pazienti più

anziani con malattia acuta o cronica è indispensabile un apporto proteico giornaliero di 1,2 – 1,5 grammi per chilogrammo di peso corporeo.

Per essere in grado di mantenere e, ove possibile, aumentare la massa muscolare, è possibile ricorrere all'assunzione di supplementi nutrizionali contenenti nutrienti specifici che inducano la sintesi proteica muscolare post-prandiale.

Proteine di rapido assorbimento (proteine di siero di latte o sieroproteine) sono efficaci per il recupero e/o il mantenimento della massa muscolare.

Per la sintesi di nuove proteine in tutti i distretti corporei, quindi anche per l'accrescimento dei tessuti, sono altrettanto necessarie adeguate quantità di tutti gli **aminoacidi essenziali** (che l'organismo non è in grado di sintetizzare) e, in primo luogo, dell'aminoacido leucina. È stato infatti dimostrato che, per attivare la sintesi proteica muscolare, è necessario che un maggiore apporto di leucina nel singolo pasto dell'individuo anziano, rispetto al giovane, poiché essendo meno sensibile all'ingestione di piccole quantità di aminoacidi essenziali.

Inoltre, un adeguato apporto di **vitamina D e calcio** è fondamentale per il mantenimento della salute ossea e della corretta funzionalità neuro-muscolare e per garantire un'efficace sintesi proteica muscolo-scheletrica.

Per saperne di più passa da **ProNutri** in Via Cattaneo 4 a Busto Arsizio o scrivici su: <https://www.pronutri.expert/domande>.

ProNutri

Via C. Cattaneo 4, Busto Arsizio
Tel. 0331 636576

[Sito internet](#) | [Pagina Facebook](#)

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it