

Misure nutrizionali e stile di vita per controbilanciare la sarcopenia associata all'età

Punti chiave

- La sarcopenia associata all'età consiste nella perdita di massa muscolare e/o funzionalità muscolari correlata all'invecchiamento.
- La sarcopenia ha gravi implicazioni, tra cui un maggiore rischio di cadute, fragilità, immobilità e perdita di autonomia.
- Una dieta sana, con quantitativi sufficienti di vitamina D e proteine di alta qualità, nonché l'attività fisica possono contribuire a ridurre la perdita muscolare associata all'età, preservando le funzioni e la forza dei muscoli.
- La distribuzione dell'assunzione di proteine nella dieta nell'arco della giornata può aiutare a massimizzare lo sviluppo e il mantenimento muscolare.
- L'aggiunta di alimenti a base di soia nella dieta è un modo facile e sano di aumentare l'apporto proteico, essendo essi buone fonti di proteine di alta qualità, a basso contenuto di grassi saturi e ricchi di grassi polinsaturi.

Cos'è la sarcopenia associata all'età?

La sarcopenia fa parte del processo naturale di invecchiamento: interessa tutti noi. La velocità e la misura in cui si presenta dipende da una serie di fattori. La buona notizia è che abbiamo il controllo su alcuni di essi.

La sarcopenia associata all'età consiste nella perdita di massa muscolare magra e/o funzionalità muscolari correlata all'avanzare dell'età. Tra i 40 e gli 80 anni si può perdere tra il 30 e il 50% di massa muscolare. Dopo i 50 anni, si stima una riduzione delle funzioni muscolari compresa tra l'1 e il 2% all'anno e ben del 3% all'anno dopo l'età di 60 anni.

Sebbene non esista un livello specifico di funzioni e massa muscolare per la diagnosi della sarcopenia, una perdita sostanziale ha gravi conseguenze. La perdita di massa muscolare magra e di forza non solo può impedire agli anziani di svolgere le mansioni quotidiane più basilari, ma ha anche implicazioni più serie, tra cui un maggiore rischio di cadute, fragilità, immobilità e perdita di autonomia. In tutto il mondo, si stima che fino al 25% degli adulti di età più avanzata è affetto da sarcopenia, dato questo probabilmente destinato a crescere con l'invecchiamento demografico. Ne conseguono implicazioni significative per la salute, sia a livello individuale che sociale in senso lato.



Cosa provoca la sarcopenia?

Le cause della sarcopenia non sono del tutto chiare, sebbene probabilmente abbiano un ruolo alcuni fattori associati all'invecchiamento, tra cui infiammazione, mancanza di esercizio, variazioni dei livelli ormonali, una diminuzione delle cellule nervose che controllano i movimenti muscolari e cambiamenti nel modo in cui l'organismo regola la formazione dei muscoli versus la loro degradazione.

Inoltre, gli adulti di età più avanzata sono particolarmente predisposti alla riduzione dell'assunzione di alimenti. Tale calo può determinare il consumo di quantitativi di calorie e/o proteine inadatti al mantenimento di una massa muscolare sana. Un'assunzione di alimenti scadente non è insolita tra gli anziani. Secondo le stime, l'assunzione di calorie si riduce ben del 30% tra l'età di 20 e 80 anni.

Il ruolo di uno stile di vita sano

La sarcopenia associata all'età non compare dal nulla: è una condizione lenta, progressiva. Fortunatamente, è stata riscontrata l'efficacia di alcuni comportamenti nello stile di vita per la prevenzione, il ritardo e la gestione di tale condizione.

Una dieta sana, con quantitativi sufficienti di proteine di alta qualità, nonché l'attività fisica possono contribuire a ridurre la perdita muscolare associata all'età, preservando le funzioni e la forza dei muscoli. Negli anni, tali azioni possono contribuire allo sviluppo e al mantenimento di buoni livelli di massa muscolare nonché ridurre il rischio di sarcopenia in età più avanzata.

Le proteine

I muscoli sono formati da proteine. Quindi, un adeguato apporto proteico nella dieta è importante per lo sviluppo e il mantenimento della massa e delle funzioni muscolari nonché della forza.

Attualmente, la dose giornaliera raccomandata per gli adulti è pari a 0,8g di proteine/ kg di peso corporeo. Tuttavia, la ricerca ha dimostrato la possibilità che gli adulti di età più avanzata necessitino di un maggiore apporto proteico per conservare livelli di massa e funzioni muscolari adeguati per compensare il declino dovuto all'età della capacità dell'organismo di sintetizzare proteine e sviluppare muscoli magri, ma anche per soddisfare fabbisogni maggiori dovuti alle malattie comuni con il passare dell'età. Oggi, molti esperti suggeriscono un'assunzione giornaliera compresa tra 1,25g e 1,5g di proteine/ kg di peso corporeo per gli adulti più in là negli anni.

Non è importante solo la quantità di proteine: possono essere significativi anche i tempi di assunzione. Alcune ricerche suggeriscono che una suddivisione uniforme dell'assunzione di proteine può aiutare a massimizzare lo sviluppo muscolare. Tale approccio è contrario all'attuale regime alimentare, che prevede il consumo della maggior parte delle proteine a cena. È stato suggerito l'inserimento di 25 - 30g di proteine di alta qualità a ogni pasto.

Oltre all'aggiunta di maggiori proteine di alta qualità nella dieta e alla loro ripartizione uniforme nel corso della giornata, si devono considerare anche gli alimenti fonte di soia. Sebbene cibi come la carne rappresentino una buona fonte di proteine, un maggiore consumo di carne può aumentare i grassi nocivi (saturi) nella dieta. Inoltre, un consumo eccessivo di carne, in particolare quella rossa e trattata, è stato associato a un maggiore rischio di cancro.

La soia come fonte proteica

Un modo sano per aumentare l'apporto proteico consiste in un maggior consumo di alimenti a base di soia. Essi forniscono proteine di alta qualità, simili a quelle presenti nel latte e nelle uova, hanno un basso contenuto di grassi saturi e sono ricchi di grassi polinsaturi (salutari). Insomma, il passaggio dalle proteine animali a quelle della soia può contribuire a ridurre i grassi saturi nella dieta.

Tabella 1 - Contenuto proteico degli alimenti a base di soia

Alimento	Porzioni medie	Proteine di soia a porzione (g)
Bevande a base di soia	250ml	7,5
Alternative allo yogurt a base di soia (normale, vaniglia e frutta)	125g	4,5 - 5
Dessert a base di soia	125g	3,8
Frappé aromatizzati alla soia	200g	6,6
Tofu	75g	7,5 - 15

La vitamina D

La ricerca indica che anche la vitamina D può essere utile nel mantenimento della forza muscolare e nella riduzione del rischio di sarcopenia. L'assunzione di una quantità sufficiente di tale vitamina è particolarmente importante per gli adulti di età avanzata, più a rischio di carenza di vitamina D in parte perché, con il passare degli anni, cala l'efficienza con cui la pelle è in grado di sintetizzarla. Inoltre, si trascorre meno tempo all'aperto e l'assunzione con la dieta può essere

inadeguata. I vantaggi degli alimenti a base di soia vanno ben oltre il loro contenuto di proteine e grassi, essendo molti di essi arricchiti di vitamina D.

L'esercizio fisico

Un regolare esercizio fisico è fondamentale per preservare e accrescere la massa muscolare. Si raccomandano esercizi di resistenza (allenamento di forza), tarati sulle capacità individuali.

I migliori consigli per mantenere sana la massa muscolare con il passare degli anni

- Consumare quantitativi adeguati di cibi sani, contenenti proteine di alta qualità, come gli alimenti a base di soia. Grazie alla vasta gamma di cibi a base di soia attualmente disponibili, l'inserimento della soia nella dieta non è mai stato così facile:
 - le bevande e le alternative allo yogurt a base di soia sono deliziose con i cereali o la frutta a colazione.
 - Le bevande a base di soia sono un'ottima scelta per salse e bevande calde.
 - Il tofu e gli alimenti sostitutivi della carne sostituiscono bene la carne a pranzo e a cena.
 - I gustosi dessert e frappé alla soia si possono utilizzare come spuntini o a fine pasto.
- Suddividere uniformemente l'assunzione di proteine nell'arco della giornata, di modo che esse siano sempre a disposizione del corpo per lo sviluppo muscolare.
- Godere di una dieta ricca e nutriente, assicurandosi di inserire abbastanza cibi contenenti vitamina D.
- Continuare a fare movimento. Svolgere regolarmente attività fisica.