

Stammi Bene

i consigli del medico



Sarcopenia: come contrastare efficacemente la debolezza



di Giulio Bergamasco,
medico di famiglia
al Lido di Venezia
e psicoterapeuta

Sarcopenia, cioè condizione muscolare che produce debolezza e che mette seriamente a rischio la salute delle persone specie se anziane. Al momento la dieta e una correzione degli stili di vita malsani sono l'unico efficace mezzo di contrasto

in collaborazione con



La sarcopenia è una condizione muscolare che produce debolezza e che mette seriamente a rischio la salute delle persone soprattutto se anziane. La parola deriva dal greco: sarx che significa carne o muscolo e penia che vuol dire mancanza, quindi il significato della parola è "mancanza di carne". Fino a poco tempo fa la medicina non si era particolarmente interessata all'argomento, ma i costi sanitari relativi a questa condizione hanno spinto alcuni paesi, come la Cina e il Giappone, a investire nella ricerca per poter riuscire a identificare precocemente l'atrofia muscolare che è la conseguenza diretta di questo processo patologico.

Qualcuno ha paragonato la sarcopenia a un ladro silenzioso che, nell'arco degli anni, è capace di sottrarre una consistente quantità di massa muscolare e di forza.

Negli Stati Uniti il costo dei ricoveri ospedalieri riconducibili a sarcopenia supera i 40 miliardi di dollari l'anno: necessario dunque prendere in carico la questione perché rischia da sola di mettere in ginocchio i migliori sistemi sanitari.

Ma come ci accorgiamo che è ora di considerare il problema? La domanda è sempre la stessa: cosa riesci a fare ora rispetto a prima? Hai difficoltà a portare la borsa della spesa? Non riesci più a prendere in braccio il nipotino? Ti devi aiutare con le braccia quando ti alzi da una sedia? Se la risposta è affermativa allora è probabile che la sarcopenia sia già in atto.

Per valutare l'entità del problema ci sono due sistemi suggeriti dalla ricerca

clinica: un breve questionario validato oppure misurando il tuo polpaccio con un metro da sarto. Sì, perché una diminuzione progressiva della circonferenza si associa spesso a perdita dell'autonomia con un raddoppiato rischio di ricovero ospedaliero.

Quest'ultimo spesso avviene per frequenti cadute accidentali che producono fratture da fragilità come quelle di femore o di bacino e, talvolta, per declino funzionale, specie se segue a un lungo periodo di immobilità.

La prevalenza della sarcopenia è pari al 13-24% nella fascia di età tra i 65 ed i 70 anni, raggiungendo la soglia del 50% negli ultraottantenni. I fattori di rischio sono di due tipi: alcuni immutabili, come l'età, altri dipendenti da stili di vita non conformi come una cattiva alimentazione, fumo e copresenza di malattie croniche come il diabete e l'artrosi.

Per contrastare questa condizione è importante attuare un approccio multimodale: necessaria la modifica della dieta introducendo un adeguato introito proteico e assumendo dosi terapeutiche di vitamina D (calciferolo) e acidi grassi omega-3 (contenuti nel pesce), incrementando nel contempo l'attività fisica con una passeggiata quotidiana o, se possibile, salendo le scale di casa evitando l'ascensore.

La ricerca farmacologica mondiale si sta muovendo per poter identificare farmaci capaci di ostacolare lo sviluppo della sarcopenia, ma al momento la dieta e una correzione degli stili di vita malsani sono l'unico efficace mezzo di contrasto al fenomeno. Nessuno è troppo vecchio per cominciare.

