

Sarcopenia ed Esercizio Fisico: ecco la correlazione

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



La **Sarcopenia** consiste in una **perdita della [massa muscolare](#)**, associata a **perdita di [forza muscolare e di performance fisica](#)**, in seguito al processo di invecchiamento. Questo può comportare, se non contrastato, ad una serie di disturbi che conducono l'anziano a conseguenze negative:

- Cadute;
- Disabilità fisica e cognitiva;
- Istituzionalizzazione;
- Ospedalizzazione;
- Morte.

Nel 2010, l'**European Working Group on Sarcopenia in Older People**, ha stabilito dei criteri specifici per diagnosticare la Sarcopenia basandosi, appunto, sulla riduzione dei 3 criteri principali (massa, forza e performance): solo una riduzione della massa muscolare definisce la "**Presarcopenia**"; questa, se abbinata ad una riduzione di almeno una delle altre 2 componenti determina la "**Sarcopenia**"; infine, la riduzione concomitante di massa, forza e performance determina la "Sarcopenia Severa".

L'Esercizio-Terapia è un'attività fisica "cucita" sulla condizione clinica di questi soggetti, sulle loro

eventuali complicanze e senza trascurare la scarsa [resistenza](#), l'affaticamento precoce che li caratterizza. Esso risulta quindi fondamentale per contrastare la progressione della Sarcopenia, sebbene essa non possa essere definitivamente arrestata.

L'**American College of Sport Medicine**, nelle linee guida sull'attività fisica per i soggetti [anziani](#), sottolinea l'importanza di programmi di allenamento che includano sia l'attività aerobica ([passeggiate](#), jogging), attività di coordinazione ed [equilibrio](#), sia esercizi di rinforzo muscolare anaerobici di potenza, [stretching](#) e mobilizzazioni.

L'**allenamento della forza**, attraverso l'utilizzo di sovraccarichi come pesi liberi e macchinari, è l'unico in grado di contrastare in modo efficace la riduzione della massa muscolare in quanto agisce sulle [fibre muscolari](#) di tipo II e produce risposte anaboliche di adattamento non ottenibili con il solo allenamento aerobico. Infatti, gli esercizi di forza inducono [ipertrofia](#) aumentando forza e potenza contrattile, inoltre, il reclutamento delle fibre di tipo II consente di rallentare i fenomeni di denervazione.

Programmi di allenamento con i pesi riducono di oltre il 30% il rischio di cadute migliorando deambulazione, velocità del passo, spostamento di carichi, ecc. È stato altresì dimostrato che esercizi contro resistenza ben strutturati, comportano un miglioramento notevole delle patologie: -

Osteoartrite;

-[Osteoporosi](#);

-[Coronaropatie](#);

-[Diabete](#);

-[Depressione](#).

La frequenza ottimale delle sedute è: 2 giorni a settimana di attività anaerobica e 2-3 giorni a settimana di attività aerobica, per il miglioramento delle funzionalità cardiorespiratorie, mitocondriali e metaboliche.

Un adeguato esercizio, svolto con un [Professionista](#), può garantire il mantenimento dell'efficienza delle funzioni cognitive e fisiche, presupposti essenziali per garantire al soggetto anziano autonomia e quindi una migliore qualità di vita.

[Clicca qui](#) per ricevere la tua scheda di allenamento personalizzata.

Dott.ssa Emanuela Larnè