

Sarcopenia: quando i muscoli perdono forza



Una condizione diffusa, ma ancora poco conosciuta

• A CURA DI MARIA CASTELLANO

● Generale senso di debolezza, ● perdita di resistenza, scarso ● equilibrio: sono questi i segnali della sarcopenia, una condizione diffusa dopo una certa età, sottostimata e ancora poco conosciuta, che comporta una fisiologica perdita di massa e di forza muscolare. Anche se si tratta di una modifica del corpo del tutto "naturale", è possibile intervenire per garantire alla persona anziana un buon invecchiamento. Ce ne parla la dottoressa Sara Zazzetta, geriatra.

Dottoressa Zazzetta, innanzitutto cosa si intende per sarcopenia?

Sarcopenia deriva dal greco *sarkòs* (carne/muscolo) e *penia* (povertà/mancanza). È una condizione in cui i muscoli si assottigliano e parte delle fibre viene sostituita da tessuto grasso, con una conseguente riduzione della loro forza e resistenza. Recenti studi hanno dimostrato che ai problemi muscolari spesso si associano anche alterazioni di altri organi e sistemi (vascolare, immunitario, ormonale, osseo),

oltre che trasformazioni sul piano psico-affettivo e cognitivo.

Si tratta di una malattia o di un processo normale dopo una certa età?

La sarcopenia è un fenomeno naturale, fisiologico, che inizia intorno ai 30-40 anni d'età, ma che mostra un rapido peggioramento dopo i 65, per il quale non esiste una cura risolutiva. Sedentarietà e dieta povera di proteine sono i principali elementi che ne accelerano la progressione, ma l'evoluzione della condizione è favorita anche da malnutrizione, malassorbimento e malattie come tumori, patologie endocrine, gastrointestinali, difficoltà di masticazione.

Come è possibile capire quando ci si trova effettivamente di fronte a sarcopenia?

La diagnosi di sarcopenia richiede un'accurata anamnesi, ovvero la raccolta delle informazioni sulle patologie e sulle abitudini di vita del paziente, e una visita medica, a cui si aggiungono alcuni esami

strumentali per stabilirne il grado di severità. Tra i principali si citano:

> *la bioimpedenziometria*, che è attualmente considerata l'esame più adeguato a quantificare la massa muscolare, rappresentando una valida alternativa alle metodiche più complesse e costose come la DEXA, la risonanza magnetica e la TAC. L'esame, sicuro e della durata di pochi minuti, permette di conoscere



DOTT.SSA SARA ZAZZETTA
Specialista in Geriatria

Ospedale Briolini Gazzaniga
ASST-Bergamo Est

la composizione corporea in termini di tessuto grasso, tessuto magro e contenuto d'acqua, dati attraverso cui è possibile determinare la massa muscolare, dato essenziale per la diagnosi di sarcopenia;

> *l'esame per valutare la forza muscolare*, che viene effettuato attraverso l'hand grip, uno strumento simile a una maniglia che permette di determinare la forza di prensione della mano. Il paziente è invitato a stringere lo strumento con quanta più forza possibile per almeno cinque secondi: minore sarà la forza registrata, maggiore sarà il rischio di sarcopenia;

> *l'esame per valutare la performance fisica*, che di solito prevede il test della velocità del cammino. Questo test si effettua invitando il paziente a camminare normalmente per una distanza di 5-6 metri e misurando il tempo necessario a percorrere tale tragitto: è indicativo di sarcopenia il riscontro di una velocità inferiore a 0,8 metri al secondo, in assenza di altre plausibili cause di difficoltà deambulatoria.

La riduzione della massa muscolare permette, da sola, di porre diagnosi di pre-sarcopenia, mentre se vi è una concomitante alterazione di uno degli altri due esami (test del cammino o della forza di prensione) si parla di sarcopenia; la contemporanea positività dei tre test è invece indicativa di sarcopenia severa.

È possibile intervenire in qualche modo?

Per quanto non esistano vere e proprie cure per la sarcopenia, è pos-

sibile rallentarne la progressione con alcuni accorgimenti. È molto importante svolgere un'adeguata attività fisica, praticando per almeno due volte alla settimana esercizi che permettano di sviluppare la forza e la resistenza dei muscoli di tutto il corpo. Anche l'alimentazione è fondamentale: vanno assunti cibi ricchi di proteine come pesce, frutta secca, formaggi, legumi, carne, uova, e devono essere assunte almeno 3-5 porzioni di frutta e verdura al giorno; da evitare invece cibi a elevato contenuto di sale, grassi e zuccheri. Gli studi scientifici più recenti suggeriscono che, per tutelare l'anziano dalla sarcopenia, sia necessario assumere quotidianamente circa 1,2 grammi di proteine per ogni chilogrammo di peso corporeo; tale regola generale deve essere tuttavia adattata al singolo caso previo giudizio medico, per esempio in caso di insufficienza renale.

Qualora la dieta non fosse sufficiente, si dovrebbero assumere integratori a base di proteine o aminoacidi a catena ramificata,



elementi indispensabili per la costituzione delle proteine stesse e, di conseguenza, per lo sviluppo dei muscoli.

A quali rischi può esporre?

Un anziano sarcopenico è una persona ad alto rischio di fragilità e disabilità. La riduzione della massa muscolare, infatti, porta a un inevitabile calo del livello di attività fisica, peraltro spesso già limitata per l'età, che conduce a una minore resistenza agli sforzi, a scarso equilibrio con tendenza alle cadute, a difficoltà nel compiere le attività della vita quotidiana fino ad arrivare, nei casi più gravi, all'allettamento. ●

