

SARCOPENIA

Mantenimento muscolare in vecchiaia grazie ad un'alimentazione ricca di proteine

Sarcopenia si riferisce alla crescente perdita di massa e forza muscolare con l'avanzare dell'età e alle conseguenti limitazioni funzionali degli anziani. Per le persone colpite, questo porta ad un aumento delle cadute e delle lesioni associate. La perdita di massa muscolare e di forza di solito avviene gradualmente e viene compensata da un aumento del tessuto adiposo in termini di peso per un lungo periodo di tempo, il che significa che non si nota per un lungo, nonostante la progressione crescente.

CAUSA DELLA SARCOPENIA

Le cause della disgregazione muscolare sono i cambiamenti ormonali (ormoni della crescita, livelli di cortisolo), le malattie croniche, l'infiammazione a bassa soglia, la degradazione dei motoneuroni nel midollo spinale e la diminuita capacità del corpo di elaborare lo stress ossidativo. Inoltre, l'assunzione di proteine è spesso limitata nella vecchiaia a causa dell'insonnia e delle strutture quotidiane alterate. Il metabolismo ridotto delle proteine nella vita quotidiana ha anche un effetto cumulativo. (vedi sopra)

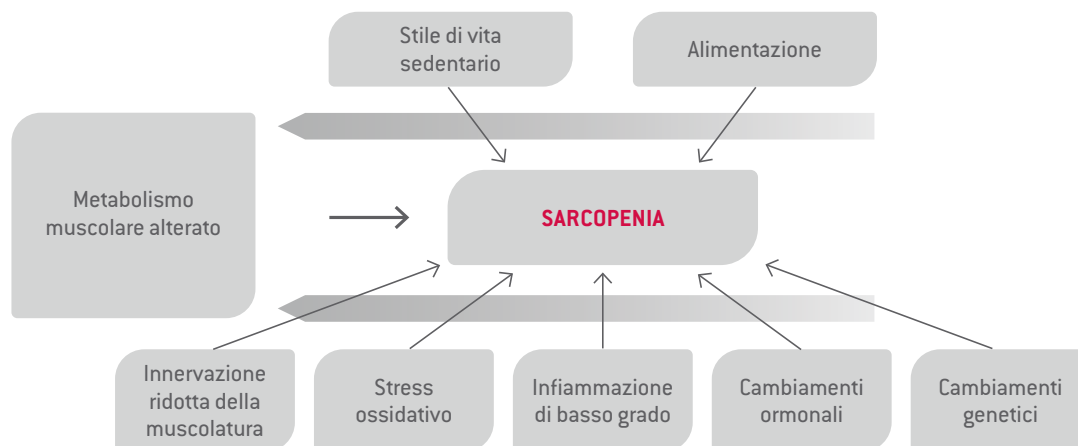


Figura 1: Cause della sarcopenia secondo Daniel Buess e Reto W. Kressig (2013)

QUASI UN CITTADINO ANZIANO SU DUE NE È COLPITO

Gli studi dimostrano che in Europa e negli USA tra il 30 e il 50% delle persone di età superiore agli 80 anni è affetto da sarcopenia [1]. La perdita di massa e di forza muscolare è accompagnata da una perdita di fibre muscolari di tipo II, che sono le principali responsabili del comportamento di movimento delle persone anziane. Se la rigenerazione di queste nuove fibre viene rallentata e la degradazione accelerata, ciò porta inevitabilmente ad un'ulteriore limitazione dell'attività quotidiana e quindi ad un'accelerazione di questo processo degenerativo.

OPZIONI D'INTERVENTO

Mentre un'alimentazione ricca di proteine si è affermata tra i giovani grazie ai suoi numerosi vantaggi (culto del corpo, consapevolezza della salute, ecc.), le persone anziane spesso mancano di sensibilità. I prodotti ricchi di proteine sono ancora per lo più offerti in relazione all'attività sportiva, il che significa che le generazioni più anziane si sentono solo parzialmente chiamate. L'allenamento della forza e l'assunzione mirata di integratori di proteine ricche di L-leucina sono misure provate e testate per prevenire o almeno ritardare notevolmente la progressione della perdita muscolare. Per la loro particolare composizione, sono particolarmente consigliate i **PROTEIN DRINK** o **WHEY ISOLATE 94** di Sponser Sport Food. Secondo i risultati della ricerca, anche l'assunzione mirata di **HMB**, un metabolita della L-leucina, sembra avere un effetto positivo sulla sarcopenia.

Un'altra possibilità di intervento è l'integrazione di creatina.

SUPPLEMENTAZIONE DI CREATINA NELLA VECCHIAIA



COSA SAPPIAMO *

- ✓ Aumenta i livelli di creatina nei muscoli
- ✓ Aumenta l'effetto di allenamento della funzione muscolare
- ✓ Aumenta l'effetto di allenamento sulla massa magra
- ✓ Poco (o nessun) effetto se preso da solo (senza formazione)
- ✓ È sicuro

* nelle persone anziane in buona salute

QUELLO CHE NON SAPPIAMO

- ✓ Può giovare agli anziani fragili?
- ✓ L'integrazione può essere la soluzione per l'età avanzata?
- ✓ Può aumentare l'influenza di altre strategie dietetiche «anabolizzanti»?
- ✓ Può interagire con i farmaci che influenzano il metabolismo muscolare?

Figura 2: Panoramica dello stato delle conoscenze sull'influenza della supplementazione di creatina sulla massa muscolare e sulla funzione negli adulti più anziani. Secondo Dolan Eimear et al. (2019)

Qui, l'integrazione di creatina come supplemento alla formazione sembra migliorare la risposta adattiva dei muscoli allo stimolo di formazione. Le ragioni principali sono ritenute essere la maggiore intensità di allenamento e il recupero ottimizzato.

CONCLUSIONE

Come per tutti gli interventi nutrizionali, questi devono essere considerati e applicati nel contesto di un approccio terapeutico olistico per il miglior effetto possibile. La combinazione di un allenamento mirato per la forza con un'adeguata alimentazione ricca di proteine sembra particolarmente promettente contro la sarcopenia. Tuttavia, soprattutto questa è una sfida per gli anziani per vari motivi. A causa dell'appetito ridotto, in genere si mangia meno in età avanzata. I pasti sono generalmente ancora molto ricchi di carboidrati. La colazione in particolare, che tradizionalmente consiste in panini alla marmellata e caffè con latte, offre un grande potenziale. Per un intervento nutrizionale mirato, questo dovrebbe essere arricchito con alimenti integrativi ricchi di proteine.



WHEY ISOLATE 94

proteine del siero di latte facilmente digeribile. Può essere utilizzato per l'arricchimento individuale in cucina. Ad esempio, per l'arricchimento mirato di yogurt, muesli e quark.



PROTEIN DRINK

gustose bevande proteiche a base di proteine del siero di latte. Adatto come assunzione prima di un allenamento di forza per gli anziani.



HMB & CREATINE SYNERGY

combina i nutrienti Creatina e HMB e può quindi essere utilizzato per interventi nutrizionali in età avanzata.

Letteratura su richiesta
© Sponser Sport Food AG



#SponserYourBest



www.fb.com/sponserfood



sponserfood.com

SPONSER SPORT FOOD AG
CH-8832 Wollerau
www.sponser.ch