Prevenzione della sarcopenia: i benefici di unâ€™alimentazione sana

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:
Ganapathy A, Nieves JW.
Nutrition and sarcopenia: what do we know?
Nutrients. 2020 Jun 11;12(6):1755. doi: 10.3390/nu12061755

Fare il punto sulle correlazioni fra qualità dell'alimentazione e rischio di sarcopenia nella terza età: è questo l'obiettivo del recente studio di Aravinda Ganapathy e Jeri Nieves, dell'Istituto di Nutrizione umana presso la Columbia University di New York, Stati Uniti.
La **forza muscolare** è un fondamentale fattore di autonomia negli anziani, ed è stato dimostrato che alcuni micro- e macro-nutrienti, così come lo schema dietetico settimanale, hanno **un effetto protettivo** rispetto alla sarcopenia associata all'età: il lavoro dei due ricercatori statunitensi riepiloga e valuta le indicazioni degli studi più autorevoli e recenti.
I trial randomizzati controllati indicano come le **proteine** giochino un ruolo fondamentale nella prevenzione della perdita di massa ossea, anche se non si è ancora arrivati a definire i tipi di proteina più efficaci e le dosi ottimali.
Ci sono dati promettenti sui benefici della **vitamina D**, ma anche in questo caso non è chiaro se la dose, la frequenza di assunzione e la durata della terapia abbiano un impatto sul miglioramento della massa e della funzionalità muscolare.
Il **selenio**, il **magnesio** e gli **omega-3**, associati al **movimento fisico regolare**, proteggono e migliorano la performance muscolare nell'uomo in età avanzata e nella donna in menopausa.
Ma il dato più importante è che le proteine vanno sempre associate al **consumo di frutta e verdura**: solo così si ottengono i massimi benefici in termini di prevenzione della perdita di massa muscolare.