



COUNSELLING

# Sarcopenia e dieta

## La dieta

La sarcopenia dell'anziano si previene innanzitutto adottando, fin dalla giovane età, un regime alimentare completo e bilanciato e attraverso la pratica regolare di un'attività fisica, in quanto, come per l'osso, più si raggiunge un picco di massa muscolare elevato, fino a 35-40 anni di età, maggiore è la probabilità di contrastarne la perdita, poiché si parte da un livello di massa più elevato.

Il parametro alimentare maggiormente importante nella prevenzione della sarcopenia è un adeguato apporto proteico. Il muscolo necessita di un rapporto appropriato di equilibrio tra sintesi e degradazione di proteine nelle cellule, attraverso l'introito giornaliero di proteine assunte con l'alimentazione. Una volta instauratosi uno stato di sarcopenia, non ci sono certezze in merito alla sua reversibilità con la sola alimentazione; alcuni studi hanno suggerito un possibile effetto di integrazione con aminoacidi essenziali su questa condizione.

Tuttavia, risulta importante seguire delle norme alimentari in presenza di tale condizione che permettano di non escludere degli alimenti dalla dieta, ma al contrario favoriscano il corretto apporto proteico necessario nell'anziano.

Alimenti da ridurre o da evitare
Vino
Grassi di origine animale (come burro, lardo, strutto)
Dolciumi (come torte, pasticcini, caramelle, prodotti da forno farciti)
Sale *
Bevande zuccherate (come succo di frutta, cola, acqua tonica)

*\* Per quanto riguarda il sale è buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o in salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).*

**Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.**



## Stile di vita

In linea generale è bene:

- **Assumere un'adeguata quantità di proteine.** Le raccomandazioni odierne prevedono nell'anziano l'assunzione 1,2 grammi pro-chilo di proteine al giorno, in assenza di malattie legate all'insufficienza renale.
- **Assumere l'apporto proteico giornaliero distribuito durante i tre pasti,** non bisogna quindi assumere proteine solo a pranzo o a cena.
- **Apportare 25/30 grammi di proteine di alta qualità a ogni pasto** poiché, insieme all'attività fisica regolare, sono in grado di stimolare efficacemente la sintesi proteica muscolare e prevenire la sarcopenia.
- **Idratarsi a sufficienza.** Nell'anziano può comparire un'alterazione del senso di sete che può favorire l'insorgenza di disidratazione.
- **Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale** in merito alla riduzione di grassi, soprattutto di origine animale, di bevande e di alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.
- **Variare il più possibile la dieta** per consentire di assumere tutti i nutrienti necessari per l'anziano. A questo proposito, con il passare degli anni l'organismo non richiede solamente quantità crescenti di proteine, ma anche di vitamina D, calcio e altri importanti nutrienti, essenziali per il benessere generale, la salute delle ossa e la forza muscolare.
- **Limitare le porzioni.** Il metabolismo basale si riduce, di conseguenza le porzioni dovranno essere proporzionate.

**Valutare con il proprio medico l'assunzione di un supplemento nutrizionale orale completo e bilanciato che contenga proteine, vitamine e altri componenti fondamentali, essenziali per stimolare la sintesi proteica muscolare e rallentare il decorso della sarcopenia.**