Sarcopenia, la minaccia silenziosa della longevità in salute

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

"Sarcopenia": termine misterioso per la maggioranza degli italiani, indica la perdita di massa e forza muscolare, nonché della performance fisica (dal greco "sárx", muscolo, e "penía", perdita). Perché è importante per tutti noi? Il livello di salute dei nostri muscoli, e della loro performance fisica, sono fondamentali fattori predittivi della qualità dell'invecchiamento generale, del livello di "fragilità" complessiva e di salute mentale in particolare. Basti dire che il 70% dei pazienti con demenza severa presenta sarcopenia e che il 60% delle persone con sarcopenia presenta un deficit cognitivo. La sarcopenia è quindi un semaforo rosso sulla salute, un forte fattore di rischio per declino cognitivo. L'antico detto "mens sana in corpore sano" va letto con nuova attenzione proprio ai nostri muscoli. Del resto, solo nel 2016 il Center for Disease Control di Atlanta (USA) ha inserito la sarcopenia, primaria e secondaria, come condizione di malattia.

Tutti noi perdiamo circa l'1,5% all'anno della massa muscolare, dai vent'anni in poi (sarcopenia primaria). Tuttavia la perdita muscolare accelera (sarcopenia secondaria) in caso di inattività fisica, epidemica in Italia, soprattutto fra le donne. Aumenta in caso di obesità e sindrome metabolica, con il grasso che occupa gran parte del volume corporeo. Aumenta in caso di depressione, di degenze a letto, per malattie o fratture, per malattie neuromuscolari, per tumori, per effetto di cure cortisoniche e di carenze alimentari. Per accertarla ci sono esami sofisticati: la massa muscolare può essere valutata con bioimpedenziometria, con tomografia assiale computerizzata (TAC) o con densitometria (DEXA), ma già l'auto-osservazione può essere utile. Per esempio, basta osservare la postura, le "braccia a vela", tipiche delle donne già intorno ai 50 anni. Basta vedere se si ha difficoltà ad aprire la bottiglia di acqua minerale. E misurare la velocità del passo. Se è inferiore a 0,8 metri al secondo, ci siamo: la sarcopenia è già rilevante sia per la salute, sia per la qualità della vita, a meno che non si facciano esercizi specifici per tutti i muscoli del corpo.

In positivo, possiamo attivamente e tempestivamente contrastare la progressione della sarcopenia in molti modi virtuosi. Un'ora di camminata veloce al giorno a ogni età è il miglior alleato della longevità in salute, con dati clinici molto convincenti. L'effetto protettivo inizia anche a cinquant'anni, e perfino a sessanta: non è mai troppo tardi, anzi. I benefici sono stati dimostrati perfino in chi comincia un'attività aerobica quotidiana, come il passo veloce, anche dopo i 65 anni, con riduzione non solo della sarcopenia, ma anche degli indicatori di rischio metabolico e cardiovascolare, e perfino della mortalità da tumori. Limitare gli zuccheri semplici (glucosio e saccarosio), evitare cibi lievitati o troppo raffinati, e i grassi animali può ulteriormente aiutare. Bene per un introito proteico di circa 1 grammo per chilogrammo di peso corporeo nell'adulto sano fino a 2 grammi/chilo nella persona sarcopenica. Sono utili a ripristinare la massa muscolare e a contrastare la fragilità, fisica e psichica, gli integratori come gli acidi grassi poli-insaturi (Poli Unsaturated Fatty Acids, PUFA), più noti come Omega 3; la creatina o anche il beta-idrossi-beta-metilbutirrato (HMB), che stimola la sintesi proteica muscolare e ne riduce la distruzione, o, ancora, il collagene idrolizzato.

La buona notizia, per figli e figlie spaventati dalla diagnosi di "fragilità, sarcopenia e

deterioramento cognitivo" nei propri genitori è che non bisogna arrendersi alla tristezza o al senso di impotenza. Al contrario, molti studi ci dicono che un buon programma riabilitativo, in cui l'attività fisica quotidiana sia integrata con stimoli mentali, con i giusti integratori (prescritti da un medico esperto e non autogestiti consultando Dr. Google) e con il fondamentale aiuto affettivo, possono riportare a una vita più autonoma, sorridente e luminosa molti genitori che altrimenti lasceremmo andare nella desolazione della fragilità e della demenza.
In sintesi: sarcopenia e fragilità negli anziani sono le due facce di una stessa medaglia. Preveniamole in noi stessi, mettendo un'ora di attività fisica al giorno come un pilastro irrinunciabile del nostro investimento sulla salute. E poi stimoliamo genitori e parenti anziani, ancora autonomi, a uscire di casa, a camminare insieme a un'amico/a, ad assaporare la primavera come stimolo per tornare a vivere più in forma, con più lunga autonomia, con cervelli più vivaci e con più gusto.