Sarcopenia ed Esercizio Fisico: ecco la correlazione

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



La **Sarcopenia** consiste in una **perdita della**massa muscolare, associata a **perdita di**forza **muscolare e di performance fisica**, in seguito al processo di invecchiamento. Questo può comportare, se non contrastato, ad una serie di disturbi che conducono l'anziano a conseguenze negative:
-Cadute;

-Disabilità fisica e cognitiva;

-Istituzionalizzazione;

-Ospedalizzazione;

-Morte.

Nel 2010, l'**European Working Group on Sarcopenia in Older People**, ha stabilito dei criteri specifici per diagnosticare la Sarcopenia basandosi, appunto, sulla riduzione dei 3 criteri principali (massa, forza e performance): solo una riduzione della massa muscolare definisce la "**Presarcopenia** "; questa, se abbinata ad una riduzione di almeno una delle altre 2 componenti determina la " **Sarcopenia**"; infine, la riduzione concomitante di massa, forza e performance determina la "Sarcopenia Severa".

L'Esercizio-Terapiaè un'attività fisica "cucita" sulla condizione clinica di questi soggetti, sulle loro

eventuali complicanze e senza trascurare la scarsa resistenza, l'affaticamento precoce che li caratterizza. Esso risulta quindi fondamentale per contrastare la progressione della Sarcopenia, sebbene essa non possa essere definitivamente arrestata.

L'American College of Sport Medicine, nelle linee guida sull'attività fisica per i soggetti anziani, sottolinea l'importanza di programmi di allenamento che includano sia l'attività aerobica (passeggiate , jogging), attività di coordinazione ed equilibrio, sia esercizi di rinforzo muscolare anaerobici di potenza, stretching e mobilizzazioni.

L'allenamento della forza, attraverso l'utilizzo di sovraccarichi come pesi liberi e macchinari, è l'unico in grado di contrastare in modo efficace la riduzione della massa muscolare in quanto agisce sulle fibre muscolaridi tipo II e produce risposte anaboliche di adattamento non ottenibili con il solo allenamento aerobico. Infatti, gli esercizi di forza inducono ipertrofiaaumentando forza e potenza contrattile, inoltre, il reclutamento delle fibre di tipo II consente di rallentare i fenomeni di denervazione.

Programmi di allenamento con i pesi riducono di oltre il 30% il rischio di cadute migliorando deambulazione, velocità del passo, spostamento di carichi, ecc. È stato altresì dimostrato che esercizi contro resistenza ben strutturati, comportano un miglioramento notevole delle patologie: **-Osteoartrite;**

-Osteoporosi;

-Coronaropatie;

-Diabete;

-Depressione.

La frequenza ottimale delle sedute è: 2 giorni a settimana di attività anaerobica e 2-3 giorni a settimana di attività aerobica, per il miglioramento delle funzionalità cardiorespiratorie, mitocondriali e metaboliche.

Un adeguato esercizio, svolto con un **Professionista**, può garantire il mantenimento dell'efficienza delle funzioni cognitive e fisiche, presupposti essenziali per garantire al soggetto anziano autonomia e quindi una migliore qualità di vita.

Clicca qui per ricevere la tua scheda di allenamento personalizzata.

Dott.ssa Emanuela Larnè

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/sarcopenia-ed-esercizio-fisico-ecco-la-correlazione/124615