

## Sono giù di tono

La sarcopenia fa parte del naturale percorso di invecchiamento di tutti noi. Il suo insorgere e il suo sviluppo dipende da una serie di fattori, sui quali abbiamo il dovere di vigilare e intervenire con comportamenti opportuni e responsabili. Essa è un fenomeno fisiologico dell'invecchiamento, rallentabile, ma non eliminabile, consistente nel progressivo declino neuromotorio dell'organismo, con perdita della massa muscolare e della forza. I primi sintomi della sarcopenia compaiono intorno ai 40 anni, amplificando i propri effetti verso i 50 anni, con una perdita di massa muscolare del 3-5%, e accompagnando progressivamente il nostro invecchiamento con una perdita di massa muscolare dell'1-2% circa, per ogni anno successivo. Seguendo questa progressiva riduzione del tono fisico, circa il 40% dei soggetti dimezza il proprio patrimonio muscolare entro i 75 anni di età, con una lieve prevalenza degli uomini rispetto alle donne. La sarcopenia è un fenomeno che interessa un anziano su cinque sotto i 70 anni e uno su tre oltre gli 80. Inoltre provoca alterazioni del metabolismo proteico, diminuzione dei livelli ormonali (con riduzione dei livelli di testosterone, somatotropina – ormone della crescita – ed estrogeni), forte riduzione del numero e delle dimensioni delle fibre muscolari, scarse sollecitazioni delle stesse, ridotta sintetizzazione proteica, a

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/12/2014