



SPORTELLLO FAMIGLIA
LA SALUTE

Muscoli e ossa che si deteriorano: non è solo una questione d'età

La sarcopenia e l'osteoporosi sono patologie che si possono prevenire e poi arginare con un corretto stile di vita e rivolgendosi a specialisti alla comparsa dei primi sintomi

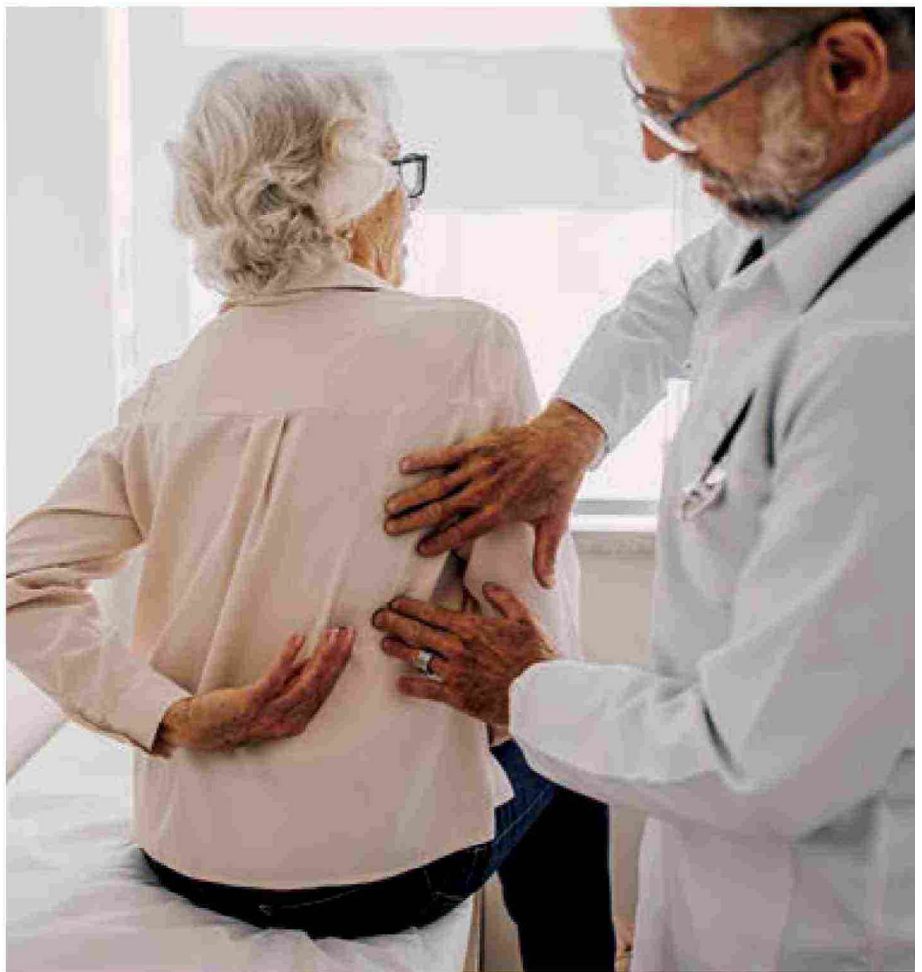
La fragilità dello scheletro e la perdita di forza muscolare non sono ineluttabili conseguenze dell'età che avanza, ma **sintomi di patologie troppo spesso sottovalutate**, che possono condizionare il corretto funzionamento dell'intero organismo.

«Di frequente si sente dire che l'osteoporosi sia associata al normale processo di invecchiamento, o alla fisiologica conseguenza della menopausa: questo fraintendimento lascia intendere – erroneamente – che non si possa in alcun



di **Gianluca Dotti**
giornalista
scientifico

modo trattare o prevenire», chiarisce Andrea Giustina, professore di Endocrinologia e malattie del metabolismo all'Università Vita-Salute **San Raffaele** di Milano e primario dell'Endocrinologia nello stesso ospedale. «Come per qualsiasi malattia, ci sono criteri precisi per la diagnosi e sono state individuate terapie e interventi mirati a preservare la salute dell'apparato scheletrico e proteggere la salute generale». Riconoscere i primi sintomi e intervenire in modo tempestivo serve non solo per mantenere il benessere fisico,



ma anche per l'autonomia e una buona qualità della vita, a ogni età.

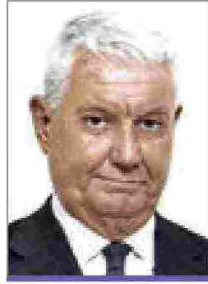
Lo stesso vale per i muscoli. «C'è chi ritiene fisiologico, con il progredire dell'età, un peggioramento significativo delle capacità motorie, ma non è così: la sarcopenia (il declino significativo di massa e forza muscolare) è a tutti gli effetti una patologia e come tale va trattata, con il supporto di un medico spe-

cialista e con trattamenti adeguati», spiega Mariangela Rondanelli, specialista in Endocrinologia e malattie del ricambio, alimentazione, igiene e medicina preventiva, professore di Scienze e tecniche dietetiche applicate all'Università di Pavia. «I primi campanelli d'allarme, a cui prestare attenzione, sono **difficoltà a salire le scale, eccessiva fatica nel portare le borse della spesa o nello**



svolgere altre attività quotidiane che richiedono un impegno muscolare anche modesto». I primi segnali di deterioramento dell'apparato osteoscheletrico sono da prendere in considerazione in dettaglio, per prevenire ulteriori problematiche, eseguendo esami specifici e con il supporto medico necessario.

«Oltre a sostenere lo scheletro, il muscolo è un organo endocrino che ha una funzione antinfiammatoria e contribuisce a regolare la glicemia», continua Rondanelli. «Considerando che dai cinquant'anni si inizia a perdere massa muscolare, diventa ancora più fondamentale adottare un regime alimentare equilibrato con il giusto apporto di proteine, sia animali sia vegetali, in tutti i pasti della giornata, oltre a svolgere attività fisica regolare. Lunghe passeggiate a velocità moderata, di 30 o 40 minuti e a giorni alterni, possono essere sufficienti, magari combinati con esercizi con piccoli pesi per rinforzare i musco-



ANDREA GIUSTINA,
62 ANNI,
ENDOCRINOLOGO



MARIANGELA RONDANELLI,
57, ENDOCRINOLOGA

li. Inoltre, la patologia richiede l'integrazione di aminoacidi essenziali, acidi grassi omega 3 e, in alcuni casi, probiotici. Non occorrono particolari cambiamenti nelle abitudini di vita quotidiane, i piccoli accorgimenti possono essere quanto mai efficaci.

«Così come per i muscoli, monitorare la salute delle ossa prima che si manifestino sintomi, attraverso un esame come la Moc per misurare la densità ossea, permette di adottare correzioni allo stile di vita in maniera preventiva», specifica Giustina. «Ci sono fattori di rischio aggiuntivi come la familiarità, l'indice di massa corporea al di sotto del normale e, per le donne, la menopausa e le alterazioni del ciclo mestruale durante l'età fertile». Oltre all'attività fisica, anche l'esposizione regolare al sole e all'aria aperta aiutano a prevenire lo sviluppo di osteoporosi, riducendo il rischio di fratture in caso di caduta o evento traumatico. ■

nopausa e le alterazioni del ciclo mestruale durante l'età fertile». Oltre all'attività fisica, anche l'esposizione regolare al sole e all'aria aperta aiutano a prevenire lo sviluppo di osteoporosi, riducendo il rischio di fratture in caso di caduta o evento traumatico. ■

ESORDITO FAMIGLIA LA SALUTE

Muscoli e ossa che si deteriorano: non è solo una questione d'età

La sintomatologia è fisiologica e non patologica: che si presentino con un avanzato stato di osteoporosi e osteopenia, o che si presentino con un avanzato stato di osteoporosi e osteopenia, o che si presentino con un avanzato stato di osteoporosi e osteopenia...

COMBATE FARE E RAFFORZA I CAPPELLI

Il capello è un tessuto che si rinnova in modo continuo. Per questo è importante nutrirlo e proteggerlo. La carenza di vitamine e minerali può portare a un indebolimento del capello, che si manifesta con la caduta precoce e l'alopecia.

LA SABA TAVOLA AGLIO

Il gusto è un senso che si sviluppa in modo continuo. Per questo è importante nutrirlo e proteggerlo. La carenza di vitamine e minerali può portare a un indebolimento del gusto, che si manifesta con la perdita di appetito e la difficoltà a gustare.

COMBATE FARE E RAFFORZA I CAPPELLI

Il capello è un tessuto che si rinnova in modo continuo. Per questo è importante nutrirlo e proteggerlo. La carenza di vitamine e minerali può portare a un indebolimento del capello, che si manifesta con la caduta precoce e l'alopecia.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.