



UNIVERSITÀ
di VERONA



Verona, 3 agosto 2022 - Il cioccolato, dolce fra i più amati, ricco di vitamina E e polifenoli, può essere anche di aiuto nel ridurre il rischio di malnutrizione proteico-energetica e di fragilità negli anziani con declino cognitivo? Naturalmente unito a un programma strutturato di attività fisica.

Questa è la domanda da cui parte un progetto internazionale, denominato Choko-Age, che coinvolge l'università di Verona con il Centro di ricerca "Sport, Montagna e Salute" e la sezione Scienze motorie del dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, che cura la ricerca clinica. Al progetto, che vede l'ateneo di Perugia capofila dello studio, partecipano anche gli atenei di Liverpool (Regno Unito), Molde (Norvegia), Incliva VLC (Spagna), il Gruppo Perugia-Nestlé e la start up Molecular Horizon.

Per tre anni gli esperti studieranno la relazione tra invecchiamento, declino cognitivo, nutrizione e attività fisica. Il team scaligero è composto dai docenti e ricercatori Massimo Venturelli, Anna Pedrinolla, Roberto Modena, Valentina Cavedon, Chiara Milanese, Nicola Smania, Federico Schena, Cristina Fonte e Valentina Varalta.

L'obiettivo è studiare gli aspetti della malnutrizione nella popolazione over 65, con declino cognitivo, che spesso portano a un calo di peso involontario legato alla perdita di massa magra e alla correlata diminuzione della funzionalità muscolare. Questo implica un peggioramento della qualità della vita, dello stato di salute, del livello di autosufficienza con conseguenze di tipo sociale ed economico.

Ciò che si sta sperimentando a Verona è verificare gli effetti della malnutrizione sulla massa magra e sulla forza muscolare attraverso un intervento combinato di attività fisica e una supplementazione alimentare di cioccolato.

Il trattamento di consiste in una attività individualizzata ma svolta in un contesto di gruppo, nella palestra attrezzata di Scienze Motorie, con programmi specifici per sviluppare la massima forza degli arti inferiori e migliorare le capacità aerobiche.

A questo si aggiunge l'assunzione quotidiana di una monoporzione di cioccolato, arricchita di polifenoli e vitamina E: due micronutrienti a forte azione antiossidante che, rallentando e prevenendo il fenomeno dell'ossidazione, hanno un effetto benefico nel mantenimento delle fibre muscolari.

“Polifenoli e attività fisica sono noti per abbassare i livelli di cortisolo negli anziani, ma questo effetto è stato maggiormente studiato per le sue implicazioni cliniche-comportamentali, non per i suoi esiti metabolici sul tessuto muscolare e nel processo legato all'invecchiamento - spiega Massimo Venturelli, docente del dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento - Questi aspetti verranno studiati per la prima volta in soggetti anziani con declino cognitivo, popolazione ad alto rischio di denutrizione e conseguentemente di atrofia muscolare, sarcopenia e fragilità. E per la prima volta si valuterà anche come l'apporto di vitamina E, combinato con l'esercizio fisico, possa prevenire lo stress ossidante a livello mitocondriale”.

Lo studio sta già dando i primi promettenti risultati nei pazienti trattati ed è possibile, per chi fosse interessati, partecipare gratuitamente alla ricerca. “Choko-Age è una ricerca multicentrica i cui effetti auspichiamo portino significativi benefici per rallentare e contrastare la perdita di peso involontaria nella popolazione anziana con declino cognitivo - conclude Anna Pedrinolla, docente nella sezione di Scienze motorie - Si tratta di un combinato sinergico di strategie efficaci, non farmacologiche, che si stallano nell'ottica di migliorare la qualità di vita. Le persone che ad oggi hanno aderito si sentono motivate: svolgono una attività motoria personalizzata in gruppo e questo accresce e potenzia gli aspetti relazionali; inoltre sanno di essere prese in cura attraverso valutazioni che comportano fiducia e affidamento”.

“Per contrastare il declino cognitivo occorre allenare la mente e lavorare sulle abilità motorie e sulla stimolazione sensoriale - afferma Maria Grazia Ferrari Guidorizzi, presidente di Alzheimer Verona ODV, associazione che collabora con il progetto di ricerca - Sono quindi consapevole dell’importanza di progetti per la ricerca come Choko-Age che, coinvolgendo la popolazione anziana, consentirà un prolungamento di una buona qualità di vita nella terza/quarta età con relativo risparmio economico di servizi sociosanitari per le Istituzioni”.

Per maggiori informazioni (<https://chokoage.eu/>) e per aderire allo studio, è possibile contattare la dott.ssa Anna Pedrinolla: scrivere a info@choage.eu