



*Perdita di massa muscolare associata a peggior invecchiamento e fragilità, l'aiuto dagli aminoacidi essenziali*



Lecce, 29 settembre 2022 - Il peso e la perdita di peso involontaria sono tra gli argomenti al centro della discussione in tema di Nutrizione Clinica e il 5° Congresso Nazionale in corso a Lecce non fa eccezione. La longevità della popolazione è un traguardo di valore se le condizioni di salute in età avanzata sono buone e consentono quello che anche l'OMS ha chiamato un 'invecchiamento attivo'.

“La perdita delle riserve fisiologiche è un processo normale - spiega il prof. Maurizio Muscaritoli, Presidente della SINuC - ma in certe condizioni l'organismo 'va in riserva' più velocemente. Ciò avviene ad esempio quando ci troviamo di fronte ad un organismo 'fragile', termine che abbiamo imparato a conoscere durante la pandemia. Il soggetto fragile è più vulnerabile a parità di età anagrafica e fisicamente presenta una diminuzione di forza e resistenza muscolare, stanchezza, debolezza, riduzione della velocità di cammino (a seconda dei modelli biologici considerati)”.

La fragilità è individuabile con alcuni marker dell'inflammazione e aumentati livelli di IL6 e TNF alfa si correlano a perdita della massa muscolare che si manifesta talora con una perdita di peso involontaria - La perdita della massa magra” interviene il prof. Paolo Orlandoni, Direttore UOSD Nutrizione Clinica IRCCS-INRCA di Ancona che ha tenuto una lettura sull'argomento - è da considerarsi una vera e propria sindrome clinica che chiamiamo 'sarcopenia' e per la quale si fa diagnosi su tre parametri: bioimpedenziometria (BIA) e densitometria a raggi X (DEXA), forza muscolare con la misurazione della forza della mano con dinamometro (hand grip) e lentezza del cammino valutati con lo speed gait o il 6-mini walk test”.

Se a partire dalla quinta decade di vita la d'elezione di massa muscolare viaggia al ritmo dello 0,8% in meno ogni anno, nel soggetto fragile, con sarcopenia questo processo accelera, complici anche una scarsa attività fisica, dieta inadeguata e assunzione di più farmaci. L'invecchiamento 'di successo' è invece quello che salvaguarda le capacità funzionali più a lungo possibile, uno dei pilastri è l'attività fisica che agisce su molteplici meccanismi biologici e metabolici: migliora la sensibilità all'insulina, rallenta la morte delle cellule muscolari, diminuisce i livelli di infiammazione ecc.

“In presenza di una diminuzione della massa muscolare è possibile agire con un intervento nutrizionale mirato e gestito da uno specialista che gestisca l'apporto proteico tenendo conto che la capacità di utilizzare le proteine nell'organismo anziano diminuisce di circa il 28% e della presenza di molecole cataboliche che interferiscono in negativo sugli ormoni della crescita e gli androgeni” sottolinea Orlandoni che ricorda come: “Stanno aumentando però gli studi sperimentali e clinici che documentano l'efficacia della supplementazione proteica o con aminoacidi”.

L'integrazione con aminoacidi essenziali è stata individuata come intervento superiore a qualsiasi regime iperproteico e alla supplementazione per efficacia, rapidità di azione e sicurezza. Somministrata per endovena è in grado di ripristinare la sintesi proteica entro poche ore anche nel soggetto anziano con un risparmio energetico dato dalla via di somministrazione che non coinvolge il lavoro del pancreas. E la somministrazione per os di aminoacidi essenziali ha una efficacia pari alla somministrazione per via venosa.