

*Presentato in occasione del 67esimo Congresso nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), a Roma, all'Università Cattolica del Sacro Cuore fino a domani, i risultati di uno studio che aprono la strada all'integrazione orale di Arginina e Vitamina C per contrastare la perdita di massa e forza muscolare negli anziani, causa di disabilità, ricoveri e mortalità. Trenta metri in più per 500 metri percorsi in 6 minuti a passo veloce e una pressione di presa da 22 a 27 chili, che non solo migliorano la qualità di vita dell'anziano ma riducono anche disabilità e ricoveri di cui, in particolare, la forza di presa è un indicatore. Lo suggerisce uno studio condotto dalla Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS – Università Cattolica Campus di Roma sul Long Covid, secondo cui 1,6 grammi di arginina e 500 mg di Vitamina C al dì per 28 giorni, sono in grado di contrastare la perdita di muscolo “mangiata” dall'età, stimolando la sintesi dell'ossido nitrico sintasi. I risultati, appena pubblicati sulla rivista *Nutrients*, evidenziano l'azione sinergica di Arginina e Vitamina C nel rallentare, mitigare o addirittura invertire il processo di perdita di massa muscolare dovuta all'invecchiamento*



Roma, 2 dicembre 2022 - La perdita di massa muscolare è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età. Studi epidemiologici indicano che a partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni. Tra i 50 e i 70 anni, invece, la perdita di forza muscolare si attesta dal 20 al 30%, procedendo progressivamente sino ad una perdita del 30% per decade dopo i 70 anni.

Parallelamente si registra in media una perdita di massa muscolare dell'ordine di 1,5-2,5% per anno a partire dai 60 anni. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare che ne comporta il dimezzamento entro i 75 anni di età. Ma è possibile, almeno parzialmente, riportare indietro le lancette dell'orologio biologico grazie a un mix di Arginina e Vitamina C. Questa associazione svolge un ruolo sinergico per la sintesi dell'ossido nitrico sintasi, cruciale per potenziare il sistema immunitario e proteggere l'endotelio, aiutando così a ripristinare la forza e la massa muscolare e migliorando significativamente i sintomi di stanchezza e debolezza legati alla perdita di muscolo “mangiato” dall'età. In altre parole Arginina e Vitamina C insieme “ringiovaniscono” la massa muscolare negli anziani.

Ad aprire la strada all'utilizzo di questo mix per contrastare uno degli effetti più comuni legati all'invecchiamento, è uno studio sul Long Covid condotto dai geriatri del Day Hospital post-Covid della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS – Università Cattolica Campus di Roma, appena pubblicato sulla rivista *Nutrients* e presentato al congresso nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) che si concluderà domani.



*Prof. Francesco Landi*

“Il nostro studio è nato dall'esigenza di trovare soluzioni in grado di contrastare gli effetti debilitanti e invalidanti del Long Covid, che sembra rappresentare una sorta di invecchiamento accelerato - spiega Francesco Landi, presidente SIGG e coautore dello studio insieme a Matteo Tosato, geriatra all'Università Cattolica del Sacro Cuore - Dunque la scoperta dell'azione sinergica di Arginina e Vitamina C sui sintomi legati alla massa e alla forza muscolare della sindrome post-Covid, suggerisce che l'integrazione quotidiana con questo cocktail è in grado di contrastare la perdita di forza e resistenza muscolare anche dell'anziano. Questo processo di erosione muscolare può essere rallentato e parzialmente invertito grazie a una dieta equilibrata e a una regolare attività fisica. A questo si affianca l'utilizzo di integratori sotto consiglio medico”.

“L'Arginina è un aminoacido che stimola l'ossido nitrico sintasi, enzima chiave nelle cellule endoteliali essenziale per il mantenimento della massa muscolare - spiega Tosato - La Vitamina C, invece, grazie ad una nanotecnologia che ne ottimizza l'assorbimento senza effetti collaterali, riduce lo stress ossidativo e migliora il rimodellamento vascolare. In questo modo diminuisce i danni muscolari causati dall'impatto dei radicali liberi, contribuendo a mantenere una massa muscolare tonica e dinamica”.

La ricerca ha coinvolto 94 persone con Long Covid, suddivisi in due gruppi: al primo è stato dato il

cocktail Arginina e Vitamina C, rispettivamente due flaconcini con 1,6 grammi dell'una e 500 mg dell'altra per 28 giorni, al secondo invece del placebo.

“Dai risultati è emerso che il primo gruppo - riferisce Tosato - ha beneficiato sia di un miglioramento della capacità di cammino, con un incremento di 30 metri della distanza percorsa in 6 minuti a passo veloce, sia della forza di presa misurata con un dinamometro che è passata da 22 a 27 chili. Ciò significa per l'anziano un miglioramento della qualità della vita e una riduzione del rischio di mortalità, ricoveri e disabilità”.

“Nello studio dunque abbiamo dimostrato che i due composti riducono i sintomi legati alla perdita di massa e forza muscolare, come difficoltà a camminare, debolezza, stanchezza e affanno, e siamo convinti che possano essere una soluzione valida anche in assenza di Long Covid per gli anziani con sarcopenia”, conclude Landi.