

## Muscoli e ossa: come preservarli a ogni età. Il sole? Da anziani non è così utile, invece le proteine...

Muscoli e ossa: come preservarli a ogni età. Il sole? Da anziani non è così utile, invece le proteine.

Dopo i 50 anni bisogna fare attenzione alla perdita di muscoli e di densità ossea: come agire, che cosa mangiare. Quando l'età avanza i comportamenti salutari cambiano: il sole è meno efficace e le proteine vanno mangiate a ogni pasto

di Silvia Turin

Muscoli e ossa: come preservarli a ogni età. Il sole? Da anziani non è così utile, invece le proteine.



Andando avanti con gli anni si tende a perdere massa muscolare e anche la densità ossea si riduce, in qualche caso arrivando a una vera e propria osteoporosi.

Tuttavia, sebbene questi processi siano relativamente fisiologici, è possibile contrastarli efficacemente, ed è utile e importante farlo perché riuscirci ha ricadute sul benessere di tutto l'organismo. Ma come farlo nel modo giusto?

Ne abbiamo parlato al Tempo della Salute 2024 in un incontro a cura di Luigi Ripamonti con Davide Gatti, professore associato di Reumatologia all'Università degli Studi di Verona, e Mariangela Rondanelli, professore associato di Scienze e Tecniche dietetiche applicate all'Università degli Studi di Pavia.

Come lavorano ossa e muscoli

Si è parlato delle trasformazioni che il passare degli anni apporta in muscoli e ossa, che sono un sistema integrato e due organi endocrini, nel senso che secernono sostanze tra cui importanti molecole antinfiammatorie. Il benessere delle ossa inizia da piccoli: «L'osso accumula calcio come fosse un tesoretto — ha spiegato Gatti —: se arriviamo ai 50 anni con una densità ossea scarsa rischiamo maggiormente di incorrere in osteoporosi e quindi in fratture. Dobbiamo costruire il nostro tesoretto in anticipo, con attività fisica e corretta alimentazione».

La professoressa Rondanelli ha parlato dei cambiamenti che arrivano con il passare degli anni: per le donne circa dopo i 50 anni (con la menopausa) e per gli uomini leggermente più tardi. Ossa e muscoli sono meno «reattivi» e dobbiamo «aiutarli» a mantenersi per scongiurare rischi di cadute e perdita di forza che significa di fatto perdita di autonomia.

### **Perché è importante l'esercizio**

Come fare? L'attività fisica è benefica per ossa e muscoli, stimola la formazione della parte interna delle ossa e sviluppa i muscoli. Ci sono studi che hanno rivalutato gli esercizi di forza anche in persone non più giovanissime mentre anni fa questo tipo di attività fisica era sconsigliata senza mezzi termini a persone già avanti negli anni per il timore di infortuni o di carichi eccessivi per l'apparato cardiocircolatorio. La prudenza deve rimanere il primo criterio, ma ora c'è una maggiore apertura in questo senso perché si è constatato che un muscolo trofico e sano è importante per la salute generale. Lo stesso vale per le ossa, che non servono solo a «tenerci in piedi» ma hanno funzioni fondamentali per la nostra vita, anche se meno «evidenti».

### **L'alimentazione corretta e come cambia**

Sia per i muscoli sia per le ossa l'esercizio fisico è essenziale, ma lo è anche l'alimentazione, che deve garantire la giusta quota di nutrienti senza peccare per difetto o per eccesso. Due temi ricorrenti in questo senso sono quelli che riguardano le proteine e il calcio, fondamentali per muscoli e ossa.

#### **Le proteine**

Per quanto riguarda le prime, per prevenire la sarcopenia, cioè la perdita di muscolo, è necessario garantirsi una quantità adeguata di proteine, che non vuol dire esagerare con un alimento in particolare, bensì assicurarsi un introito congruo attraverso diverse fonti. «Sappiamo che per un adulto sano servono 1 g di proteine ogni kg di peso — dice Rondanelli —. Più avanti ne serviranno di più, ma non solo: bisogna fare attenzione a come si assumono nella giornata. Dopo i 50 anni devono essere distribuite lungo la giornata in ogni pasto: 25 g di proteine a colazione, 25 a pranzo e 25 a cena. In concreto latte o derivati a colazione, sempre un secondo a pranzo e cena».

#### **Il calcio e la vitamina D**

Lo stesso vale per il calcio, indispensabile per il nostro apparato scheletrico, e anche per la vitamina D, senza la quale il calcio non può essere assorbito. «L'esame per verificare la densità ossea gold standard è la MOC — ricorda Gatti —, ma in Italia siamo all'avanguardia

e stiamo introducendo anche gli ultrasuoni. Questo per dire che il supplemento di vitamina D non si può dare a tutti a seconda dell'età, ma può servire davvero in alcuni casi, perché da anziani la pelle è meno capace di sintetizzare la vitamina D con l'esposizione al sole. Gli italiani in genere sono spesso carenti di vitamina D, appunto perché il sole non basta. In molti Paesi al nord ci si stupisce dei livelli più alti, ma è perché i governi hanno introdotto gli alimenti addizionati».

Fonte online: <https://www.corriere.it/salute/tempo-della-salute/notizie/muscoli-ossa-come-preservarli-ogni-eta-sole-anziani-non-cosi-utile-invece-proteine-40f68204-a10a-11ef-8ca7-0fba9a89fa4d.shtml>