



68° CONGRESSO NAZIONALE SIGG

Ritorno al futuro

FIRENZE, 13-16 DICEMBRE 2023
PALAZZO DEI CONGRESSI

ASSOCIAZIONE TRA ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA E SARCOPENIA PROBABILE IN UNA POPOLAZIONE DI ANZIANI RESIDENTI IN COMUNITÀ

Evidenze dal Longevity Check-up 7+

Dr. Stefano Cacciatore
Scuola di Specializzazione in Geriatria
Università Cattolica del Sacro Cuore - Roma

1921 UN SECOLO
DI STORIA
D'AVANTI A NOI
— 2021



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



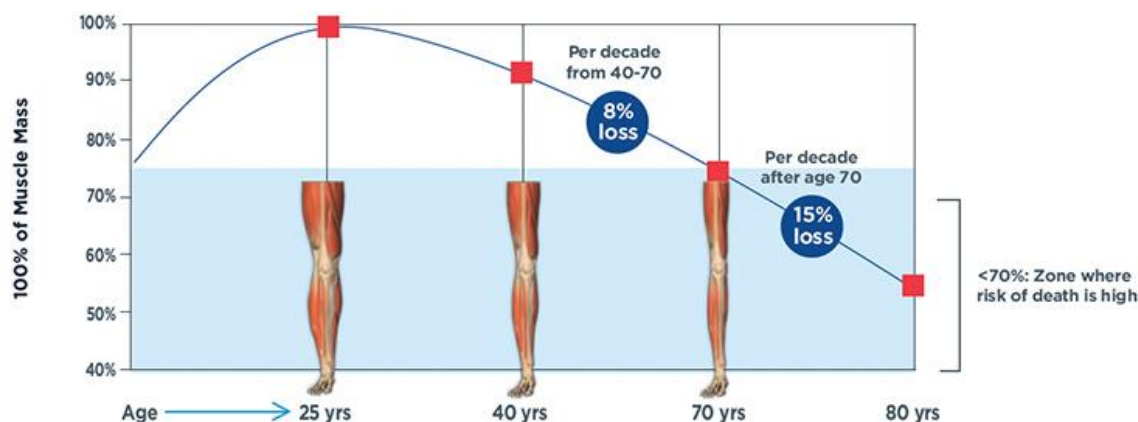
Introduzione

Meta-Analysis > Arch Phys Med Rehabil. 2018 Oct;99(10):2100-2113.e5.

doi: 10.1016/j.apmr.2018.01.008. Epub 2018 Feb 7.

Muscular Strength as a Predictor of All-Cause Mortality in an Apparently Healthy Population: A Systematic Review and Meta-Analysis of Data From Approximately 2 Million Men and Women

Antonio García-Hermoso¹, Iván Cervero-Redondo², Robinson Ramírez-Vélez³, Jonatan R Ruiz⁴, Francisco B Ortega⁴, Duck-Chul Lee⁵, Vicente Martínez-Vizcaino⁶



<https://www.theorganiccompoundingpharmacy.com>, Accessed 10 December 2023

> J Frailty Aging. 2022;11(2):135-142. doi: 10.14283/jfa.2022.30.

Challenges in the Development of Drugs for Sarcopenia and Frailty - Report from the International Conference on Frailty and Sarcopenia Research (ICFSR) Task Force

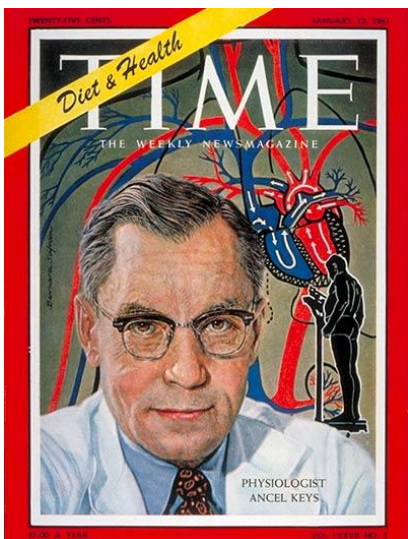
M Cesari¹, R Bernabei, B Vellas, R A Fielding, D Rooks, D Azzolino, J Mariani, A A Oliva, S Bhasin, Y Rolland

Abstract

Sarcopenia and frailty represent two burdensome conditions, contributing to a broad spectrum of adverse outcomes. The International Conference on Frailty and Sarcopenia Research (ICFSR) Task Force met virtually in September 2021 to discuss the challenges in the development of drugs for sarcopenia and frailty. Lifestyle interventions are the current mainstay of treatment options in the prevention and management of both conditions. However, pharmacological agents are needed for

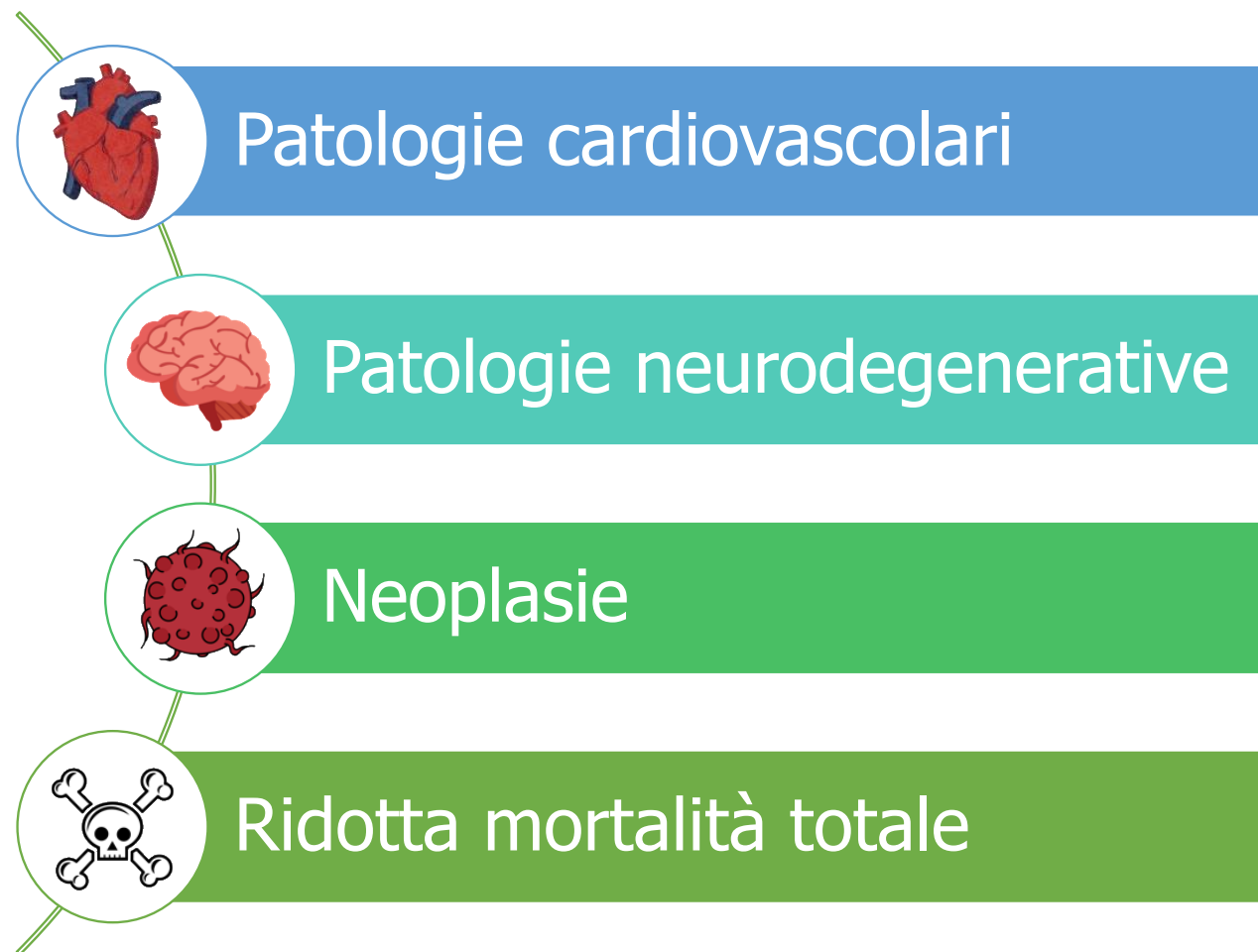


La dieta mediterranea, buona per la salute e per il pianeta



È uno dei modelli alimentari con la più alta sostenibilità ambientale.

Keys A. et al. Prev. Med., 1984
Guasch-Ferré M. & Willett W.C. J. Intern. Med., 2021
Maggi S. et al. Aging and Health Research, 2021





La dieta mediterranea, in sintesi...

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali
Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

Macro-nutrienti

- Grassi 30-40% (+++ monoinsaturi)
- Proteine 15-20%
- Carboidrati 50-60%

Non solo cibo

- Attività fisica
- Convivialità
- Stagionalità
- Prodotti locali



Scopo dello studio

Valutare l'associazione tra vari livelli di aderenza alla dieta mediterranea e forza di prensione in una coorte di anziani (≥ 65 anni) arruolati nel progetto Longevity Check-up 7+

Esplorare se una maggiore aderenza alla dieta mediterranea è indipendentemente associata a un minor rischio di sarcopenia probabile



Materiali e metodi

Partecipanti

- Adulti ≥ 18 anni reclutati dal 1° giugno 2015 al 31 dicembre 2022 in luoghi pubblici (es. mostre, eventi, centri commerciali) o durante iniziative legate alla prevenzione.
- I check-up si sono tenuti in centri piccoli (<100.000 abitanti), medi (100.000-250.000 abitanti) e grandi (>250.000) sulla penisola italiana e nelle isole.

Criteri di esclusione

- Gravidanza in corso (self-reported)
- Rifiuto di eseguire il prelievo capillare per glicemia e colesterolo
- Rifiuto/incapacità di prestare il consenso informato

Analisi eseguita sui partecipanti ≥ 65 anni



Longevity Check-up 7+



Abitudini alimentari e stile di vita

- Fumo
- **Alimentazione – FFQ (Landi F. et al. J Nutr Health Aging 2017)**
- Attività fisica



Performance fisica e antropometria

- Peso e altezza
- Circonferenze (braccio, vita, fianchi, polpaccio)
- **Forza di prensione (HGS)**

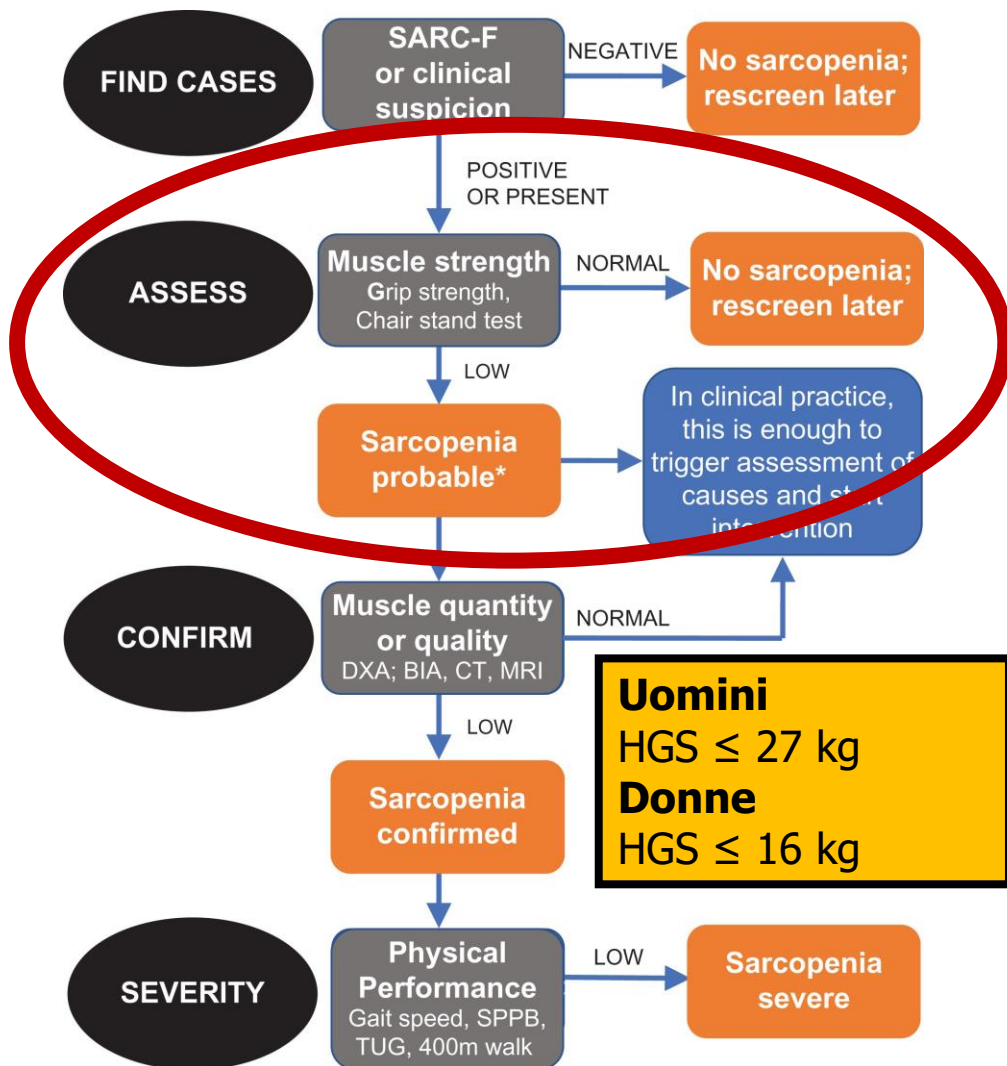


Misurazione dei FDR cardiovascolare

- Pressione
- Glicemia (point-of-care)
- Colesterolo totale (point-of-care)



Colloquio finale



Medi-Lite Score (modificato)

Categorie alimentari	Punteggio		
	0	1	2
Frutta	< 1 porz/die	1–1.5 porz/die	> 1.5 porz/die
Verdura	< 1 porz/die	1–2.5 porz/die	> 2.5 porz/die
Legumi	< 1 porz/die	1–2 porz/die	> 2 porz/die
Cereali	< 1 porz/die	1–1.5 porz/die	> 1.5 porz/die
Pesce e derivati	< 1 porz/sett	1–2.5 porz/sett	> 2.5 porz/sett
Carne e derivati	> 1.5 porz/die	1–1.5 porz/die	< 1 porz/die
Latte e derivati	> 1.5 porz/die	1–1.5 porz/die	< 1 porz/die
Olio d'oliva	Uso occasionale	Uso frequente	Uso regolare

ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA

Bassa ≤ 8 punti

Moderata 9–11 punti

Alta ≥ 12 punti

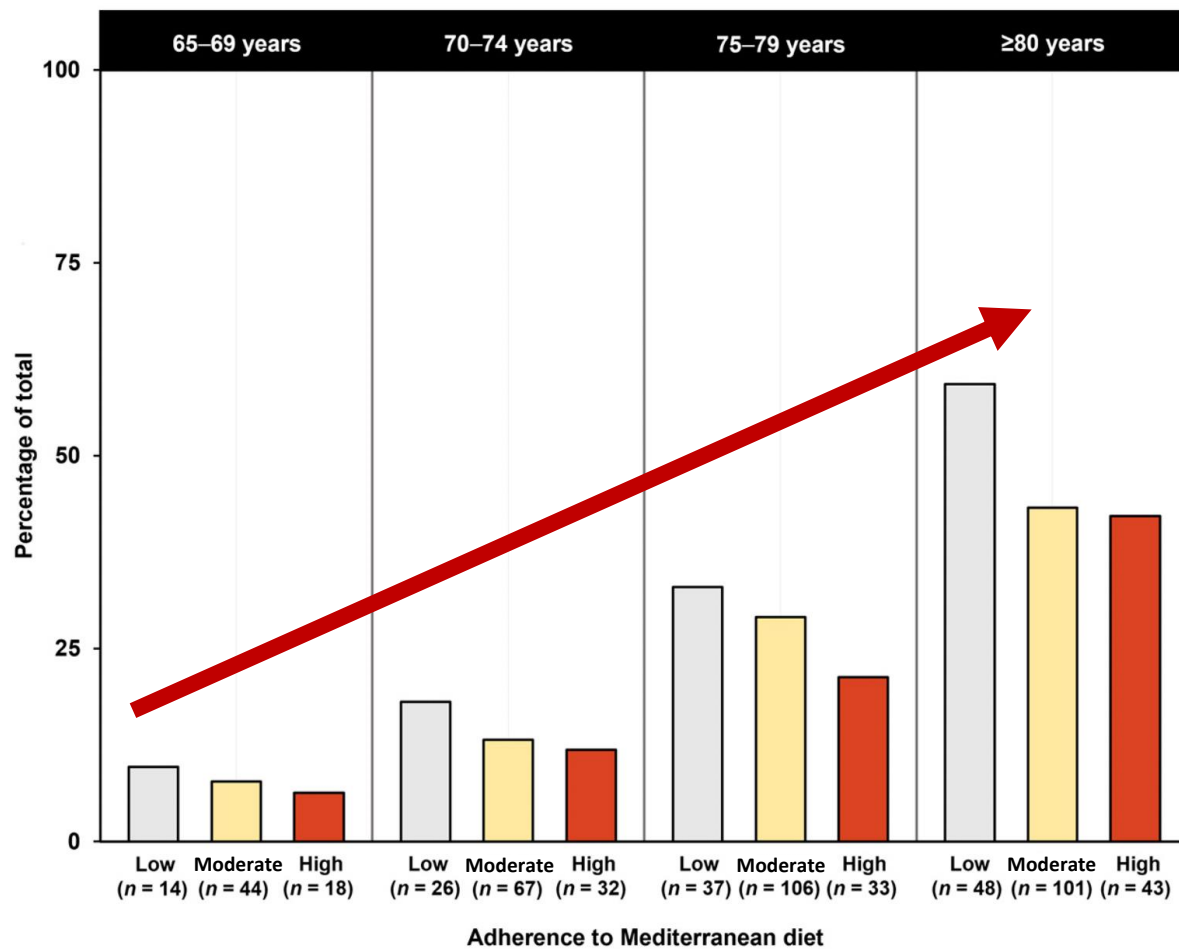


Risultati

	Low Adherence (n = 482)	Moderate Adherence (n = 1669)	High Adherence (n = 812)	Total Sample (n = 2963)	<i>p</i>
Age, years	73.5 (5.9)	72.8 (5.8)	72.5 (5.5)	72.8 (5.7)	0.034
Sex, female	275 (57.1%)	887 (53.1%)	450 (55.4%)	1612 (54.4%)	0.429
Smokers	81 (16.7%)	245 (14.6%)	91 (11.2%)	417 (14.0%)	0.030
BMI, kg/m ²	26.6 (4.0)	26.3 (4.0)	25.6 (3.8)	26.2 (4.0)	<0.001
Underweight (BMI < 18.5 kg/m ²)	0 (0.0%)	7 (0.4%)	5 (0.6%)	12 (0.4%)	0.462
Overweight or obese (BMI ≥ 25 kg/m ²)	299 (62.0%)	998 (59.8%)	430 (53.0%)	1727 (58.3%)	<0.001
Physically active	208 (43.2%)	840 (50.3%)	427 (52.6%)	1475 (49.8%)	0.012
Handgrip strength, kg					
Women	20.2 (5.2)	20.8 (5.1)	21.4 (5.3)	20.9 (5.2)	0.020
Men	33.5 (8.3)	35.2 (8.4)	35.1 (7.7)	34.9 (8.3)	0.307
Probable sarcopenia	125 (25.9%)	318 (19.1%)	126 (15.5%)	569 (19.2%)	<0.001

Cacciatore S., et al. Nutrients 2023

- La **maggior parte** dei partecipanti (**56,3%**) ha una **aderenza moderata alla dieta mediterranea**.
- Una **minore aderenza alla dieta mediterranea** è associata ad una maggiore prevalenza di **abitudini non salutari** (fumo, sovrappeso/obesità, sedentarietà) e ad una maggiore prevalenza di **sarcopenia probabile**.



La prevalenza di **sarcopenia probabile** aumenta con l'età ma rimane costantemente **inferiore** nei gruppi con **moderata e alta** **aderenza alla dieta mediterranea** rispetto ai partecipanti con bassa aderenze.

Figure 1. Proportions of participants with probable sarcopenia according to adherence to Mediterranean diet across age groups.



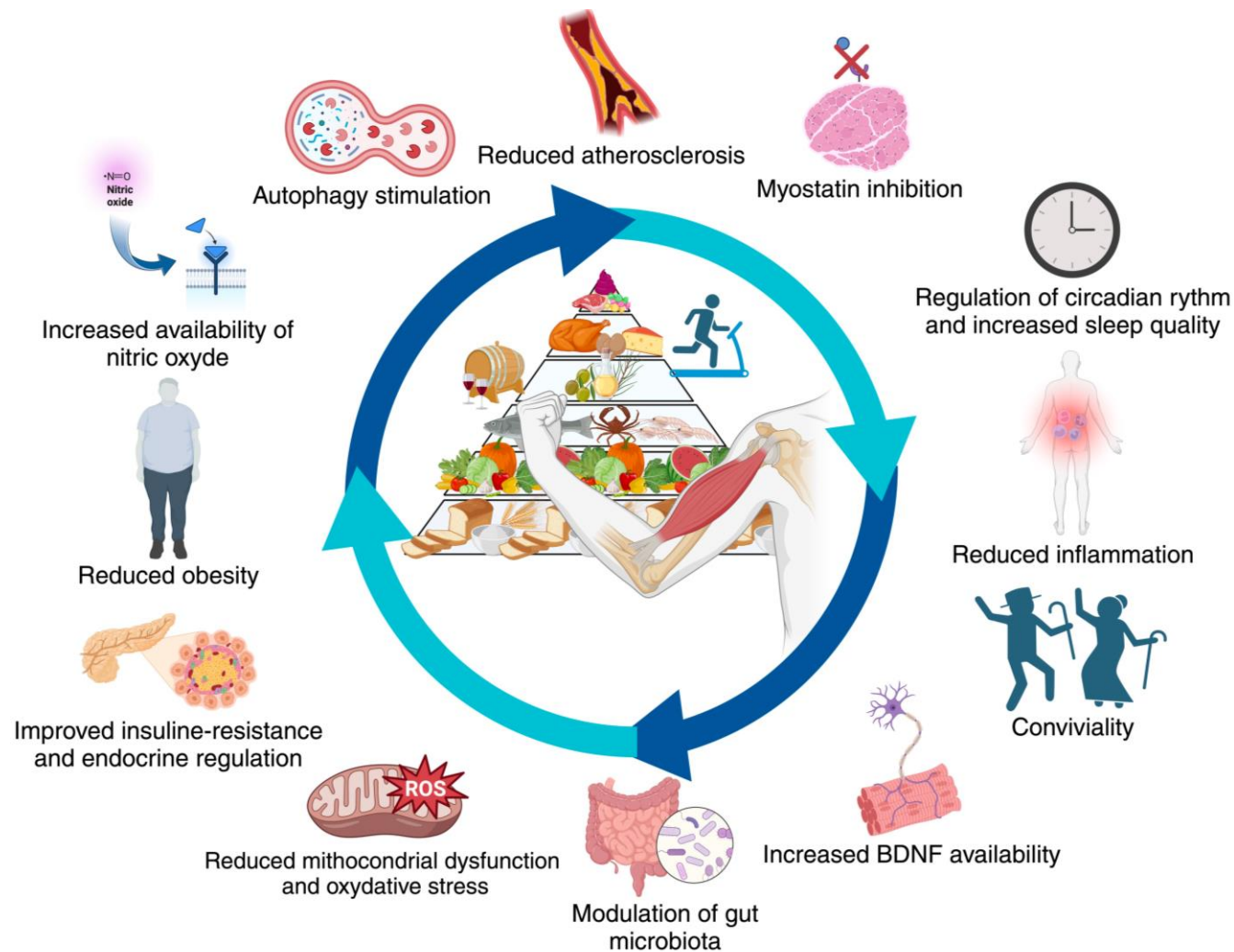
Characteristics	Unadjusted OR (95% CI)	<i>p</i>	Age- and Sex-Adjusted OR (95% CI)	<i>p</i>	Fully Adjusted OR (95% CI)	<i>p</i>
Adherence to Mediterranean diet						
Low	–	–	–	–	–	–
Moderate	0.68 (0.54–0.86)	0.001	0.72 (0.56–0.94)	0.021	0.71 (0.55–0.92)	0.009
High	0.53 (0.40–0.70)	<0.001	0.59 (0.43–0.79)	0.002	0.60 (0.44–0.81)	<0.001
Age			1.17 (1.15–1.19)	<0.001	1.17 (1.15–1.19)	<0.001
Sex, women			1.51 (1.24–1.85)	<0.001	1.50 (1.22–1.84)	<0.001
Normal BMI (<25 kg/m ²)					0.85 (0.69–1.05)	0.120
Smokers					0.89 (0.65–1.20)	0.500
Physically active					0.69 (0.56–0.85)	<0.001

Cacciatore S.. et al. Nutrients 2023

- **Aderenza media e alta alla dieta mediterranea** sono indipendentemente associate ad una **probabilità minore di sarcopenia probabile**.
- **Età avanzata** e **sexo femminile** sono predittori di sarcopenia probabile.
- Praticare **attività fisica** regolarmente (≥ 2 volte/settimana) è un fattore protettivo.



Dieta mediterranea e invecchiamento sano



**Modello alimentare
o stile di vita?**



Conclusioni



Gli anziani con una minore aderenza alla dieta mediterranea hanno una prevalenza maggiore di probabile sarcopenia.



Una maggiore aderenza alla dieta mediterranea è associata a un minor rischio di probabile sarcopenia.



Ulteriori fattori associati ad un maggior rischio di probabile sarcopenia sono età avanzata, sesso femminile e sedentarietà.



I nostri risultati sottolineano l'associazione positiva tra uno stile di vita sano e la performance fisica in età avanzata.



«Food in the Anthropocene represents one of the greatest health and environmental challenges of the 21st century»

EAT-Lancet Commission on healthy diets
from sustainable food systems

THE LANCET

The best science for better lives

Ringraziamenti

Prof. Francesco Landi, Prof. Emanuele Marzetti, Dr. Riccardo Calvani, Dr. Matteo Tosato, Prof.ssa Anna Picca, Dr. Helio José Coelho-Júnior e tutti i membri del Lookup 7+ Project Team

Dr. Stefano Cacciatore
E-mail: stefanocacciatore@live.it
**Scansiona il QR code
per l'articolo completo**



Gemelli



Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS
Università Cattolica del Sacro Cuore

