

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
--------	---------	------	--------	------

Rubrica	Soc. Ital. Gerontologia e Geri			
----------------	---------------------------------------	--	--	--

12	Salute (Corriere della Sera)	14/01/2021	<i>A NON DIVENTARE FRAGILI SI COMINCIA A 40 ANNI (O PRIMA) (E.Meli)</i>	2
----	------------------------------	------------	---	---

Si possono individuare (e correggere) in tempo alcuni aspetti che potrebbero favorire future fratture con conseguente perdita di autonomia. Mantenere una sufficiente massa ossea, attraverso le scelte alimentari e l'esercizio fisico, sono le basi «solide» per affrontare l'età che avanza

A non diventare fragili si comincia a 40 anni (o prima)

di **Elena Meli**

Si diventa anziani in salute iniziando a pensarci appena si entra negli «anta», perché le prime avvisaglie della fragilità si possono riconoscere già a quarant'anni. Per fortuna, perché poi c'è tutto il tempo per rimettersi in carreggiata e rimediare, se ci si accorge di avere una discreta probabilità di diventare anziani non più autonomi nelle attività quotidiane. L'importante è farsi qualche domanda, come suggerisce uno studio pubblicato su *BMC Geriatrics* che sottolinea come nel decennio fra quaranta e cinquanta anni il 45 per cento delle persone abbia già segni di pre-fragilità.

«Non è questione di età, si comincia a camminare sul sentiero della fragilità molto prima dei settant'anni. Per questo bisogna conoscere i fattori che portano alla perdita di autonomia, individuarne l'eventuale presenza dai quarant'anni in poi e soprattutto agire subito per contrastarli», osserva Sue Gordon del Caring Future Institute della Flinders University australiana. La ricercatrice ha analizzato circa 700 volontari

con un test per la fragilità che includeva la valutazione di elementi come una perdita di peso non intenzionale e improvvisa, debolezza muscolare e presa delle mani fiacca, stanchezza, andatura lenta nel cammino, quantità di attività fisica insufficiente e così via: in questo modo sono stati individuati i sette indicatori più importanti della presenza di una pre-fragilità (si vedano i box accanto), da tenere d'occhio già dai quarant'anni. «Occorrerebbe farlo perfino prima», osserva Raffaele Antonelli Incalzi, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria. «Il grado di sviluppo della massa ossea al termine dell'accrescimento, per esempio, è la base da cui inizia il declino che può portare a osteoporosi e quindi cadute, fratture e alla fragilità che ne deriva: è importante perciò raggiungere una buona massa ossea iniziando dall'età dello sviluppo con le buone abitudini, dall'esercizio fisico alla dieta adeguata. Questi peraltro sono i due elementi che più influenzano il rischio di perdita di autonomia negli anziani: durante tutto l'arco della vita è perciò essenziale muoversi a sufficienza e avere una dieta sana, che sono efficaci anche in chi già deve fare i conti con la fragilità perché permettono di ridurne l'entità o addirittura eliminarla. La

riabilitazione per limitazioni motorie ne è un esempio: mai scoraggiarsi quindi, si può sempre fare qualcosa per restare o tornare autonomi».

Oltre a migliorare la dieta e aumentare l'esercizio fisico, che fare intorno agli «anta» per diventare anziani indipendenti e sani? «Non fumare, perché il fumo è ossidante, riduce l'appetito e predispone a malattie croniche responsabili di sarcopenia, la riduzione del tessuto muscolare che rende fragili tanti anziani; e curare gli interessi culturali e le relazioni sociali perché giovano al tono dell'umore, mentre solitudine e isolamento predispongono a depressione e declino cognitivo, fattori di rischio per la fragilità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Sonno e stress

Dormire male, avere scarsa funzionalità respiratoria, forte stress psicologico e, soprattutto, vivere soli: stando ai dati australiani, sono gli altri quattro fattori che compaiono quando si è già sul gradino successivo verso la perdita di autonomia, quindi a metà strada fra la pre-fragilità e la fragilità «conclamata». Vanno perciò valutati già intorno ai 40 anni e se possibile affrontati, cercando per esempio di migliorare la funzione polmonare grazie all'esercizio, risolvendo eventuali disturbi del sonno e anche aumentando le occasioni di contatto sociale, per migliorare il benessere mentale.

Equilibrio scarso



Si misura stando fermi cinque secondi a occhi chiusi o aperti e se risulta scadente la probabilità di futura fragilità sale; l'equilibrio però si può allenare, per esempio con discipline come il tai-chi

Forza nelle gambe



Se i muscoli non sono allenati e sono deboli, con il tempo diventa sempre più difficile muoversi in autonomia; quelli delle gambe sono essenziali perché fondamentali nel cammino e nella stazione eretta

Sette indicatori da valutare

Sensibilità ai piedi



Avere poca capacità di «sentire» il terreno, per esempio le sue asperità, facilita la comparsa di disturbi dell'equilibrio e quindi di fragilità; camminare spesso a piedi scalzi è un buon training sensoriale

Eccessiva magrezza



Essere sottopeso si associa in genere a pochi muscoli e quindi una debolezza complessiva che favorisce la perdita di autonomia nei movimenti. Mangiare sano e fare sport sono i rimedi migliori anche in questo caso

Pavimento pelvico debole



Piccoli disturbi, per esempio minime perdite di urina, sono un segnale da non sottovalutare perché si associa a fragilità successiva; un'eventuale incontinenza, sebbene leggera, va perciò affrontata e risolta

Nutrizione inadeguata



L'alimentazione deve essere equilibrata e avere le giuste proporzioni di grassi, carboidrati e proteine ma soprattutto una buona quota di antiossidanti, che si trovano in abbondanza nei vegetali



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.