

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	Soc. Ital. Gerontologia e Geri			
	Corrierealpi.gelocal.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	2
	Gazzettadimantova.gelocal.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	4
	Huffingtonpost.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	5
	Ilpiccolo.gelocal.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	7
	Laprovinciapavese.gelocal.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	9
	Lasentinella.gelocal.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	10
	Mattinopadova.gelocal.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	12
	Messaggeroveneto.gelocal.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	14
	Nuovavenezia.Gelocal.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	16
	Repubblica.it	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	18
	Salute.eu	16/10/2022	<i>Muscoli addio, dai 50 anni la perdita e' continua. Ma si puo' contrastare</i>	22



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720





Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720

Dμ• }o]]}U] ñi vv] o %o OE]š - }vš]v|

hv} •šμ]}]š o] v} Z]u}•šOE š} Z • OE]ì] OE}]] μv }v•μo v
vμšOE]ì]]v o]u]vμ]• }v} o îî9 o]•]o]š u}š}OE] Po] v]ì] v
OEμ}o} (}v u vš o oo→ o] %o vOE]šv] uμ• }o} μv
%o OE} ••} v šμOE o U OE uu š] u vš]v À]š]o }v o- À v]ì OE oo
/v]ì] u}oš} %o OE]u] <μ vš} v }OE P] u}U <μ v }]}]v]ì] u} (OE
(š] • o]OE o • o] • } •}oo À OE o μ•š oo • %o
%o OE]• u vš •]• š]u Z o- OE}•}v] uμ• }o]]v]ì]]vš}OE v}] ñi
- š Z <μ o u}u vš}]v %o]]• v %o OE μv %o]ì šš} r o} iUô
vš} r }Pv] vv}X dμšš À] U]v o μv %o OE}•v U] }•] šš] -(OE P]
uμ• }o OE ÀÀ] v %o]¶ À o} u vš }v }v• Pμ v]ì Z %o}••}v} }u %o OE}
À]š>XvP({vE uOE (OE v o OEÀ oo} u šš š]]vE]u pÀ] W íwš] OE v P} uîîî:
%o OE]š oo OE]• OEÀ (]•]o}P] Z μv %o OE} ••} v}OE u o r • %o] P D
] vμšOE]ì]]v o]v] ~^]vμ •U]v } •]v o OE vš }v P OE ••} >
OE]• OEÀ - %o]¶ À o} u vš X]~ ÀÀ] v • u %o]] <μ v }] š OE}À] u}
] u}]u %o OE š} }v}• OE μOE vš o %o v u] X /o •} PP šš} (OE P]]
(]•] u vš %o OE • vš μv]u]vμ]ì]]v] (}OEì OE]•š v] uμ• }o OE U
] uu]vW}X v]ì] OE] uμ• }o] %o OE ou v} ìròì u]vμš] oo • šš]u v
/OE u -î OE & OE]]K òi š OE oo %o OE • v]] u o šš]]u šμu}OE]U %o :
• OE }%o v] r]o š OE u]v š v] } Z À] v μš]o]ì] š} %o OE • OE]À (
À}omu] uμ• }o] o vμu OE}] (] OE uμ• }o OE] r %o μ~ •• OE o
vμšOE]ì]]v o] %o OE] š]v Pμ š U %o š}o}P] P Z š OE]]v š o š]v OE]
(OE P]o]š]v]À] μ]o }v o μv] u OE] OE oo-]v (] uu]ì]]v W o]À o
oo u •• uμ• }o OE Z •] u v] (•š š o}OE }v μv %o OE]š] %o • }]
hK^ E μš OE]ì]]v o]v] /Z ^r/EZ] v }v X → %o OE]š oo u ••
%o OE }%o OE] •]v OE }u o]v] Z Z] u] u} • OE }%o v] %o OE
]u %o v]ì]]u š OE] ~ / • v•]š]u š OE] OE PP] y ~ y •U (}OEì uμ• }o
}v]v u}u š OE} ~Z v P OE] %o • o vš ì] o uu]v} À omš š]K]š p %o } OE
oo- šš]À]š (]•] U v Z]vš v•] W μ] OE Zu]o]] î]ì] >OE P]o] OE D i i î v Z • •]
(OE }vš μv %o OE} ••}]v À]š]o U v}v •]Pv] (] Z v}v %o }••]
%o OE À v]ì]]v •] • μ μ %o]o •š OE] (}v u vš o]W] š <μ]o] OE
PP]μvP OE]o }v•μu}]• %o] (]]]vš P OE š}OE] X ^] š OE šš <μ]v]
v oo-}šš]] μv]vÀ Z] u vš}]• μ ••}X -/v %o OE • v]] μv
K OE o v }v] r %o }••]]o P]OE }v μv]vš OEÀ vš} vμš OE]ì]]v o u]OE š
%o OE }š] } š v v } }vš} Z o %o]š] μš]o]ì] OE o %o OE }š]v v
oo %o OE • v]] u }o }o š }o] Z Z]vš OE (OE]• }v}]v v P š]/
Z }u v š]]] OE] Z]] %o OE }š]v v • š]š • OE]u OE]] OE] Z]] %o OE
š OE }š • ou}v U OE }•š]U v}]U o vš] Z] U <μ]v} U (P]}o]U š} (μ
%o }OEì]]v] o P]}OE v}•]] ••} }vš vμš } ^]š v}]]]u Pv OE v • } %o] (
• %o OE]u vš o] o]v]] Z } μu vš v} o- ((]] oo • μ %o %o o u v
K OE o v }v]X → -]vš P OE]ì]]v }v u]v}]] •• v]ì] o] •š š]v]À] μ :
] %o OE %o OE }š] } oo • μ %o %o o u vš ì]]v %o OE ((]] U OE %o]]š
}vš]vμ r]v P OE }] OE] %o OE]•š]v OE o •]vš •] %o OE }š] vš OE } %o
v OE P š] } š} oo À]]•}uu]v]•š OE]ì]]v Z v}v &]v]U]o]P]]o v š À]
u o M /o OE]• Z] }] (]v]OE]v •] OE]o] } } & %o μ v OE š Z]v %o } OE š]À]š (
o š OE } %o]o •š OE } oo %o OE À v]ì]]v X ^š μ] •] vš] (]]]u}•š OE v} Z í
•]vš •] %o OE }š] U (À }OE v } o %o OE]š] u •• uμ• }o OE X hv} •š
&}v]ì]]v W }o] o]v] } hv]À OE]š OE] } P }•š]v} ' u oo] /Z ^ rhv]À OE
OE]š]•Z D] o :}μ OE v o Z]u}•š OE š} o- ((]]] μv} • %o] (] } %o
v oo %o OE À v]ì]]v oo • OE }%o v]]v P v OE o oo OE]ì]]o]š

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720

vμšŒ]ì}}v o A rîî9]•E]o]pš- Œ}š}Œ]μv %o Œ]} }] }•• ŒÀ ì}}v] ï
Œ}]] ~ }u uu]v Œ •U] (}Œì U (o ••]]o]š <μ]o] Œ]}U]v•] u
Œ] }šš} o îî9]o Œ]• Z]}] •À]oμ%%o Œ]•]o]š u}š}Œ]]v vì] v
oo-]vÀ Z] u vš}W (Œ P]o]š (]•]]u]vμ]š uμ• }o šμŒ X —Yμ •š
μv •šŒ š P] %o Œ %o Œ • ŒÀ Œ o u}]o]š U Œ oo vš v } }vš
uμ• }o}-U }v oμ &Œ v • } > v] U %o Œ •] vš oo ^}] š]š o]
oo-hK D]]v /vš Œv ' Œ] šŒ] oo &}v ì}}v W}o] o]vŒP}hv
vì] vŒ Œ]ì}} (]•] }

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Dμ• }o]]}U] ñi vv] o %o OE]š - }vš]

hv} •šμ]}]š o] v} Z]u}•šOE š} Z • OE]i] OE}]] μv }v•
]•]o]š u}š}OE] Po] v]i] v]X /o OEμ}o} (}v %o OEš]š]oμμ• o]u} všμ] }
 OE uu š] u vš]v À]š]o }v o- À v]i] OE oo- š X /v]i] u}oš} %o
]v]i] u} (OE (š] • o]OE o • o] • } •}oo À OE o μ•š o
] uμ• }o]]v]i]]vš}OEv}] ñi vv] - š Z (μ o u}u vš}]v %o}
 }Pv] vv}X dμšš À] U]v o μv %o OE•}v U] }•] šš] -(OE P]o]-U (μ •
 ÀÀ] v %o]¶ À o} u vš }v }v• Pμ v]i] Z %o}••}v} }u%oOE}u šš OE-:
 %o OE]š oo OE]• OEÀ (]•]o}P] Z Dvμ%OE] } }•μ•v}OE]š }o]U •%oOE P] \
] vμšOE]i] }v o]v] ~^]vμ •U]v } •} }v o OE vš }vPCE ••} >
 OE]• OEÀ - %o]¶ À o} u vš X]~ ÀÀ] v • u%o] } (μ v }]šOE}À] u}
] u}]u%o OE š} }v}• OE μOE vš o %o v u] X /o •}PP šš} (OE P]o
 (]•] u vš %oOE • vš μv]u]vμ]i] }v] (}OE]i] OE •]•š v]i] uμ• }o OE U •
] uu]v]K-šOE oo %oOE • v]i]] u o šš] }u šμu}OE]U %o š}o}P]]
 š OEu]v š v] } Z À] v μš]o]i]š } %o OE • OE]À OE o }v]i] }v OE š
 o vμu OE}] (] OE uμ• }o OE] r %oμ~ •• OE o OE š μv} •š]o]
]v Pμ š U %o š}o}P] P •šOE}]vš •š]Z o] }• }ošμ•OE] } %o] OE]vš] OE š X]v
 o μv] u OE] OE oo-]v (] uu i] }v W o]À oo] μu vš š]] />ò dE& o (
 u v] (•š š o}OE }v μv %o OE]š] %o • }]vÀ}o}vš OE] -U •%o] P W
 /Z ^r/EZ] v }v X -> %o OE]š oo u •• u PCE r }vš]vμ r
 o]v] Z Z] u] u} • OE }%o v] %o OE o (μ o •] (] Pv}•] •μ
 v•]š}u šOE] OE PP] y ~ y •U (}OE]i] uμ• }o OE }v o u]•μOE i] }v
 PCE] %o• o vš i] o uu]v} À oμš š] }v o} D%o v E]š }•]oušr]u]v
 %oOE} ••}]v À]š]o U v}v •]Pv] (] Z v}v %o}••] u} }všOE •š OEo} } (
 μ %o]o •šOE] (}v u vš o]W] š (μ]o] OE š šš]À]š (]•] X]
 •%o] (]]]vš PCE š}OE]X ^] šOE šš (μ]v]] (šš}OE] u}] (]]
]vÀ Z] u vš}] •μ ••}X -/v %oOE • v]i]] μv]u]vμ]i] }v oo
 %o}••]]o P]OE }v μv]vš OEÀ vš} vμšOE]i] }v o u]CE š} P •š]š}
 š v v } }vš} Z o %o]š] μš]o]i] OE o %oOE}š]v v oo-}OE P
 %oOE • v]i]] u}o }o š }o] Z Z]vš OE (OE]• }v}]v v P š]À}
 Z }u v š]]] OE] Z]] %oOE}š]v v • š]š •OE]u OE]] OE] Z]] %oOE
 šOE}š • ou}v U OE}•š]U v}]U o vš] Z] U (μ]v} U (P]o]U š} (μ
 %o}OE]i] }v] o P] }OEv}•]] ••} }vš vμš}^š] v} } }u PvCE v•} %o i] (
 •%o OE]u vš o] o]v]] Z } μu vš v} o- ((]] oo •μ%o%o o u v
 KCE o v }v]X ->-]vš PCE i] }v }v u]v}]] •• v]i] o] •š š]v]À] μ :
]%o OE%o OE}š] } oo •μ%o%o o u vš i] }v %o OE ((]] U OE %o]]š
 }vš]vμ r]v PCE }] OE] %oOE]•š]v OE o •]vš •] %oOE}š] všOE} %o
 v OE P š] } š} oo À]] •}uu]v]•šOE i] }v Z v}v>}]š]À]À Pš] (]•
 %o]o •šOE} oo %oOE À v]i] }v X ^šμ] •] vš] (]]]u}•šOE v} Z íi P
 •]vš •] %oOE}š] U (À}OE v } o %o OE]š] u •• uμ• }o OE X hv} •š
 &}v i] }v W}o] o]v] } hv]À OE•]š OE] } P}•š]v} ' u oo] /Z ^ rhv]À OE
 OE]š]•Z D] o :}μOE v o Z]u}•šOE š} o- ((]]] μv} •%o] (] } %o
 v oo %oOE À v]i] }v oo • OE }%o v]]v P v OE o oo OE]i]]o]š
 vμšOE]i] }v o A ríî9]•E]o]pš- OE}š}OE]μv %o OE] } }] •• OEÀ i] }v] i
 OE}]] ~ }u uu]v OE •U] (}OE]i] U (o ••]]o]š (μ]o] OE] }U]v•] u
 OE] }šš} o íî9]o OE]• Z] }] •À]oμ%o%o OE]•]o]š u}š}OE]]v v]i] v
 oo-]vÀ Z] u vš}W (OE P]o]š (]•]]u]vμ]š uμ• }o šμOE X -Yμ •š
 μv •šOE š P] %o OE %oOE • OEÀ OE o u}]o]š U OE oo vš v } }vš
 uμ• }o]-U }v oμ &OE v • } > v]U %oOE •] vš oo ^]]š]š o]
 oo-hK D]]v /vš OE v ' OE] šOE] oo &}v i] }v W}o] o]v] } hv]À

069720

Dμ• }o]]}U] ñi vv] o %o OE]š - }vš]vμ

hv} •šμ]}]š o] v} Z]u}•šOE š} Z • OE]ì] OE}]] μv }v•μo v
vμšOE]ì]]v o]u]vμ]• }v} o îî9 o]•]o]š u}š}OE] Po] vî] v
OEμ}o} (}v u vš o oo→o] %o vOE]šv] uμ• }o} μv
%o OE} ••} v šμOE o U OE uu š] u vš]v À]š]o }v o- À vî OE oo
/v]ì] u}oš} %o OE]u] <μ vš} v }OEP] u}U <μ v }]}]v]ì] u} (O
(š] • o]OE o • o] • } •}oo À OE o μ•š oo •%o
%o OE]• u vš •] •š]u Z o- OE}•}v] uμ• }o]]v]ì]]vš}OEv}] ñi
- š Z <μ o u}u vš}]v %o]] • v %o OE μv %o]ì šš} r o} iUô
vš} r }Pv] vv}X dμšš À] U]v o μv %o OE}•v U] }•] šš] -(OE P]
uμ• }o OE ÀÀ] v %o]¶ À o} u vš }v }v• Pμ vî Z %o}••}v} }u%o OE}
À]š-X> %o OE]š oo OE]• OEÀ (]•}]o}P] Z μv %o OE} ••} v}OE u o
^}] š]š o] v] vμšOE]ì]]v o]v] ~^]vμ •U]v } •]v o OE
o-}OEP v]•u} -À]v OE]• OEÀ - %o]¶ À o} u vš X]~ ÀÀ] v • u'
-(OE P]o -U š OEu]v Z]u}]u%o OE š} }v}• OE μOE vš o %o v
] š v P OE (] U (]•] u vš %o OE • vš μv]u]vμ]ì]]v] (}OEì
OE] μ]ì]]v oo À o}]šKoš OE uu]o} -%o XOE • vî] u o šš] }u šμu
v } OE]v U o • OE }%o v] r]o š OEu]v š v] } Z À] v μš]o]ì] š }
OE] μ]ì]]v o À}oμu] uμ• }o] o vμu OE}] (] OE uμ• }o OE
• vš OE]U OE vî vμšOE]ì]]v o] %o OE] š]v Pμ š U %o š Zo}P]•
o • OE }%o >v] (OE P]o]š]v]À] μ]o }v o μv] u OE] OE oo-]v (] u
}OE OE o v} %o OE]š oo u •• uμ• }o OE Z •] u v] (•š š o}OE }v
K OE o v }v] U]OE šš}OE hK^ EμšOE]ì]]v o]v] /Z ^r/EZ] v }v X
}v•] OE OE•] μv À OE %o OE }%o OE] •]v OE}u o]v] Z Z] u] u }
%o OE u šOE]W]}]u%o vî]]u šOE] ~ / • v•]š}u šOE] OE PP] y ~
(}OEì oo u v} }v]v u}u šOE} ~Z v P OE] %o • o vš ì] o uu]v À
D v Z • •] u}] (OE}vš μv %o OE} ••}]v À]š]o U v}v •]Pv] (]
OE oo vš OE o}X > %o OE À vî]]v •] • μ μ %o]o •šOE] (}v u vš o]W
•] %o μ~ PP]μvP OE]o }v•μu}] •%o] (]]]vš P OE š }OE]X ^] š OE :
] ((OE vî v oo-}šš]] μv]vÀ Z] u vš}] •μ ••}X -/v %o OE • v
•šš}o]v K OE o v }v] r %o}••]]o P]OE }v μv]vš OEÀ vš} vμšOE]ì]]v
o- %o %o} OE š} %o OE }š] } š v v } }vš} Z o %o]š] μš]o]ì] OE o %o
îô9 oo %o OE • vî] u o }o š }o] Z Z]vš OE (OE]• }v }
v OE}P Z]-Xu v š]]] OE] Z]] %o OE }š]w v • š μš • OE] u OE]] OE] Z
~%o • }u šOE}š • ou}v U OE}•š]U v}]U o vš] Z] U <μ]v} U (
~ ou v } îrñ %o}OE]ì]]v] o P]]OEv}•]] ••} }vš-šš}v}] μ]u]y]P OE'
•šμ] •%o OE]u vš o] o]v]] Z } μu vš v} o- ((]] oo •μ %o %o o u
K OE o v }v]X ->-]vš P OE]ì]]v }v u]v}]] •• vî] o] •š š]v]À] μ :
] %o OE %o OE }š] } oo •μ %o %o o u vš ì]]v %o OE ((]] U OE %o]]š
}vš]vμ r]v P OE }] OE] %o OE]•š]v OE o •]vš •] %o OE }š] vš OE } %o
v OE P š] } š} oo À]] •}uu]v]•šOE]ì]]v Z v}v>}]šÀ}À Pš]o]•d
%o]o •šOE} oo %o OE À vî]]v X ^šμ] •] vš] (]]]u}•šOE v} Z îi P
•]vš •] %o OE }š] U (À}OE v } o %o OE]š] u •• uμ• }o OE X hv} •š
&}v ì]]v W}o] o]v] } hv]À OE•]š OE]] P}•š]v} ' u oo] /Z ^ rhv]À OE
OE]š]•Z D] o :}μOE v o Z]u}•šOE š} o- ((]]] μv} •%o] (] } %o
v oo %o OE À vî]]v oo • OE }%o v]]v P v OE o oo OE]ì]]o]]š
vμšOE]ì]]v o A r îî9]•E]o]pš- OE}š}OE]μv %o OE] } }]•• OE À ì]]v] î
OE}]] ~ }u uu]v OE •U] (}OEì U (o ••]]o]š <μ]o] OE]]U]v•] u
OE] }šš} o îî9]o OE]• Z]]]•À]oμ %o %o OE]•]o]š u}š}OE]]v vî] v
oo-]vÀ Z] u vš}W (OE P]o]š (]•]]u]vμ]š uμ• }o šμOE X -Yμ •š

069720

μ v • š Œ š P] % Œ % Œ • Œ À Œ o u }] o] š U Œ o o v š v } } v š
u μ • } o } — U } v o μ & Œ v • } > v] U % Œ •] v š o o ^ }] š] š o]
o o — h K D]] v / v š Œ v ' Œ] š Œ] o o & } v ì]] v W } o] o] v] } h v] À

Dμ• }o]]}U] ñi vv] o %o OE]š - }vš]v|

hv} •šμ]}]š o] v} Z]u}•šOE š} Z • OE]ì] OE}]] μv }v•μo v
 vμšOE]ì]]v o]u]vμ]• }v} o îî9 o]•]o]š u}š}OE] Po] vî] v
 OEμ}o} (}v u vš o oo→o] %o vOE]šv] uμ• }o} μv
 %o OE} ••} v šμOE o U OE uu š] u vš]v À]š]o }v o- À vî OE oo
 /v]ì] u}oš} %o OE]u] <μ vš} v }OEP] u}U <μ v }]}]v]ì] u} (O
 (š] • o]OE o • o] • } •}oo À OE o μ•š oo • %o
 %o OE]• u vš •] •š]u Z o- OE}•}v] uμ• }o]]v]ì]]vš}OEv}] ñi
 - š Z <μ o u}u vš}]v %o]] • v %o OE μv %o]ì šš} r o} iUô
 vš} r }Pv] vv}X dμšš À] U]v o μv %o OE•}v U] }•] šš] -(OE P]
 uμ• }o OE ÀÀ] v %o]¶ À o} u vš }v }v• Pμ vî Z %o}••}v} }u %o OE}
 À]š-X> %o OE]š oo OE]• OEÀ (]•}]o}P] Z μv %o OE} ••} v}OE u o
 ^}] š]š o] v] vμšOE]ì]]v o]v] ~^]vμ •U]v } •]v o OE
 o-}OEP v]•u} -À]v OE]• OEÀ - %o]¶ À o} u vš X]~ ÀÀ] v • u'
 -(OE P]o -U š OEu]v Z]u}]u %o OE š} }v}• OE μOE vš o %o v
] š v P OE (] U (]•] u vš %o OE • vš μv]u]vμ]ì]]v] (}OE Ì
 OE] μ]ì]]v oo À o}]šKoš OE uu]o} -%o XOE • vî] u o šš] }u šμu
 v } OE]v U o • OE }%o v] r]o š OEu]v š v] } Z À] v μš]o]ì] š }
 OE] μ]ì]]v o À}oμu] uμ• }o] o vμu OE}] (] OE uμ• }o OE
 • vš OE]U OE vî vμšOE]ì]]v o] %o OE] š]v Pμ š U %o š Zo}P]•
 o • OE }%o >v] (OE P]o]š]v]À] μ]o }v o μv] u OE] OE oo-]v (] u
 }OE OE o v} %o OE]š oo u •• uμ• }o OE Z •] u v] (•š š o}OE }v
 K OE o v }v] U]OE šš}OE hK^ EμšOE]ì]]v o]v] /Z ^r/EZ] v }v X
 }v•] OE OE•] μv À OE %o OE }%o OE] •]v OE}u o]v] Z Z] u] u }
 %o OE u šOE]W]}]u %o vî]]u šOE] ~ / • v•]š}u šOE] OE PP] y ~
 (}OE Ì oo u v} }v]v u}u šOE} ~Z v P OE] %o • o vš Ì o uu]v À
 D v Z • •] u}] (OE}vš μv %o OE} ••}]v À]š]o U v}v •]Pv] (]
 OE oo vš OE o}X > %o OE À vî]]v •] • μ μ %o]o •šOE] (}v u vš o]W
 •] %o μ~ PP]μvP OE]o }v•μu}] •%o] (]]]vš P OE š}OE]X ^] šOE :
] ((OE vî v oo-}šš]] μv]vÀ Z] u vš}] •μ ••}X -/v %o OE • v
 •šš}o]v K OE o v }v] r %o}••]]o P]OE }v μv]vš OEÀ vš} vμšOE]ì]]v
 o- %o %o}OE š} %o OE}š] } š v v } }vš} Z o %o]š] μš]o]ì] OE o %o
 îô9 oo %o OE • vî] u o }o š }o] Z Z]vš OE (OE]• }v }
 v OE}P Z]-Xu v š]]] OE] Z]] %o OE}š]w v• ěμš•OE]u OE]] OE] Z
 ~%o • }u šOE}š • ou}v U OE}•š]U v}]U o vš] Z] U <μ]v} U (
 ~ ou v } îrñ %o}OE]ì]]v] o P]]OE v}•]] ••} }vš-ěššv}] μ]u]y]P OE '
 •šμ] •%o OE]u vš o] o]v]] Z } μu vš v} o- ((]] oo •μ %o %o o u
 K OE o v }v]X ->-]vš P OE Ì]]v }v u]v}]] •• vî] o] •š š]v]À] μ :
] %o OE %o OE}š] } oo •μ %o %o o u vš Ì]]v %o OE ((]] U OE %o]]š
 }vš]vμ r]v P OE }] OE] %o OE]•š]v OE o •]vš •] %o OE}š] vš OE} %o
 v OE P š] } š} oo À]] •}uu]v]•šOE Ì]]v Z v}v>}]šÀ}À Pš]o]•
 %o]o •šOE} oo %o OE À vî]]v X ^šμ] •] vš] (]]]u}•šOE v} Z îi P
 •]vš •] %o OE}š] U (À}OE v } o %o OE]š] u •• uμ• }o OE X hv} •š
 &}v Ì]]v W}o] o]v] } hv]À OE•]š OE]] P}•š]v} ' u oo] /Z ^ rhv]À OE
 OE]š]•Z D] o :}μOE v o Z]u}•šOE š} o- ((]]] μv} •%o] (] } %o
 v oo %o OE À vî]]v oo • OE }%o v]]v P v OE o oo OE]ì]]o]]š
 vμšOE]ì]]v o A rîî9]•E]o]pš- OE}š}OE]μv %o OE] } }]•• OE À Ì]]v] Ì
 OE}]] ~ }u uu]v OE •U] (}OE Ì U (o ••]]o]š <μ]o] OE]]U]v•] u
 OE] }šš} o îî9]o OE]• Z]]]•À]oμ %o %o OE]•]o]š u}š}OE]]v vî] v
 oo-]vÀ Z] u vš}W (OE P]o]š (]•]]u]vμ]š uμ• }o šμOE X -Yμ •š

069720

μ v • š Œ š P] % Œ % Œ • Œ À Œ o u }] o] š U Œ o o v š v } } v š
u μ • } o } — U } v o μ & Œ v • } > v] U % Œ •] v š o o ^ }] š] š o]
o o — h K D]] v / v š Œ v ' Œ] š Œ] o o & } v ì]] v W } o] o] v] } h v] À

Dμ• }o]]}U] ñi vv] o %o OE]š - }vš]vμ

hv} •šμ]}]š o] v} Z]u}•šOE š} Z • OE]ì] OE}]] μv }v•μo v
vμšOE]ì]]v o]u]vμ]• }v} o îî9 o]•]o]š u}š}OE] Po] vî] v
OEμ}o} (}v u vš o oo→o] %o vOE ì]]šv] uμ• }o} μv
%o OE} ••} v šμOE o U OE uu š] u vš]v À]š]o }v o- À vî OE oo
/v]ì] u}oš} %o OE]u] <μ vš} v }OEP] u}U <μ v }]}]v]ì] u} (O
(š] • o]OE o • o] • } •}oo À OE o μ•š oo • %o
%o OE]• u vš •] •š]u Z o- OE}•}v] uμ• }o]]v]ì]]vš}OEv}] ñi
- š Z <μ o u}u vš}]v %o]] • v %o OE μv %o ì] šš} r o} iUô
vš} r }Pv] vv}X dμšš À] U]v o μv %o OE}•v U] }•] šš] -(OE P]
uμ• }o OE ÀÀ] v %o]] À o} u vš }v }v• Pμ vî Z %o}••}v} }u%o OE}
À]š-X> %o OE]š oo OE]• OEÀ (]•}]o}P] Z μv %o OE} ••} v}OE u o
^}] š]š o] v] vμšOE]ì]]v o]v] ~^]vμ •U]v } •]v o OE
o-}OEP v]•u} -À]v OE]• OEÀ - %o]] À o} u vš X]~ ÀÀ] v • u'
-(OE P]o -U š OEu]v Z]u}]u%o OE š} }v}• OE μOE vš o %o v
] š v P OE (] U (]•] u vš %o OE • vš μv]u]vμ]ì]]v] (}OE ì
OE] μ]ì]]v oo À o}]šKoš OE uu]o} -%o XOE • vî] u o šš] }u šμu
v } OE]v U o • OE }%o v] r]o š OEu]v š v] } Z À] v μš]o]ì] š }
OE] μ]ì]]v o À}oμu] uμ• }o] o vμu OE}] (] OE uμ• }o OE
• vš OE]U OE vî vμšOE]ì]]v o] %o OE] š]v Pμ š U %o š Zo}P]]•
o • OE }%o >v] (OE P]o]š]v]À] μ]o }v o μv] u OE] OE oo-]v (] u
}OE OE o v} %o OE]š oo u •• uμ• }o OE Z •] u v] (•š š o}OE }v
K OE o v }v] U]OE šš}OE hK^ EμšOE]ì]]v o]v] /Z ^r/EZ] v }v X
}v•] OE OE•] μv À OE %o OE }%o OE] •]v OE}u o]v] Z Z] u] u }
%o OE u šOE]W]}]u%o vî]]u šOE] ~ / • v•]š}u šOE] OE PP] y ~
(}OE ì oo u v} }v]v u}u šOE} ~Z v P OE]%o• o vš ì] o uu]v] À
D v Z • •] u}] (OE}vš μv %o OE} ••}]v À]š]o U v}v •]Pv] (]
OE oo vš OE o}X > %o OE À vî]]v •] • μ μ %o]o •šOE] (}v u vš o]W
•] %o μ~ PP]μvP OE]o }v•μu}] •%o] (]]]vš P OE š}OE]X ^] š OE :
] ((OE vî v oo-}šš]] μv]vÀ Z] u vš}] •μ ••}X -/v %o OE • v
•šš}o]v K OE o v }v] r %o}••]]o P]OE }v μv]vš OEÀ vš} vμšOE]ì]]v
o- %o %o} OE š} %o OE }š] } š v v } }vš} Z o %o]š] μš]o]ì] OE o %o
îô9 oo %o OE • vî] u o }o š }o] Z Z]vš OE (OE]• }v }
v OE}P Z]-Xu v š]]] OE] Z]] %o OE }š]w v • šμš • OE]u OE]] OE] Z
~%o • }u šOE}š • ou}v U OE}•š]U v}]U o vš] Z] U <μ]v} U (
~ ou v } îrñ %o}OE]ì]]v] o P]]OEv}•]] ••} }vš-šš}v}] μ]u]v] P OE '
•šμ] •%o OE]u vš o] o]v]] Z } μu vš v} o- ((]] oo •μ %o %o o u
K OE o v }v]X ->-]vš P OE ì]]v }v u]v}]] •• vî] o] •š š]v]À] μ :
] %o OE %o OE }š] } oo •μ %o %o o u vš ì]]v %o OE ((]] U OE %o]]š
}vš]vμ r]v P OE }] OE] %o OE]•š]v OE o •]vš •] %o OE }š] vš OE } %o
v OE P š] } š} oo À]] •}uu]v]•šOE ì]]v Z v}v>}]šÀ}À Pš]o]•d
%o]o •šOE} oo %o OE À vî]]v X ^šμ] •] vš] (]]]u}•šOE v} Z îi P
•]vš •] %o OE }š] U (À}OE v } o %o OE]š] u •• uμ• }o OE X hv} •š
&}v ì]]v W}o] o]v] } hv]À OE•]š OE]] P}•š]v} ' u oo] /Z ^ rhv]À OE
OE]š]•Z D] o :}μOE v o Z]u}•šOE š} o- ((]]] μv} •%o] (] } %o
v oo %o OE À vî]]v oo • OE }%o v]]v P v OE o oo OE]ì]]o]]š
vμšOE]ì]]v o A rîî9]•E]o]pš- OE}š}OE]μv %o OE] } }]•• OEÀ ì]]v] î
OE}]] ~ }u uu]v OE •U] (}OE ì U (o ••]]o]š <μ]o] OE]]U]v•] u
OE] }šš} o îî9]o OE]• Z]]]•À]oμ %o %o OE]•]o]š u}š}OE]]v vî] v
oo-]vÀ Z] u vš}W (OE P]o]š (]•]]u]vμ]š uμ• }o šμOE X -Yμ •š

069720

μ v • š Œ š P] % Œ % Œ • Œ À Œ o u }] o] š U Œ o o v š v } } v š
u μ • } o } — U } v o μ & Œ v • } > v] U % Œ •] v š o o ^ }] š] š o]
o o — h K D]] v / v š Œ v ' Œ] š Œ] o o & } v ì]] v W } o] o] v] } h v] À

Dμ• }o]]}U] ñi vv] o %o OE]š - }vš]v|

hv} •šμ]}]š o] v} Z]u}•šOE š} Z • OE]ì] OE}]] μv }v•μo v
vμšOE]ì]]v o]u]vμ]• }v} o îî9 o]•]o]š u}š}OE] Po] vî] v
OEμ}o} (}v u vš o oo→ o] %o vOE Ì]šv] uμ• }o} μv
%o OE} ••} v šμOE o U OE uu š] u vš]v À]š]o }v o- À vî OE oo
/v]ì] u}oš} %o OE]u] <μ vš} v }OE P] u}U <μ v }]}]v]ì] u} (OE
(š] • o]OE o • o] • } •}oo À OE o μ•š oo • %o
%o OE]• u vš •]• š]u Z o- OE}•}v] uμ• }o]]v]ì]]vš}OE v}] ñi
- š Z <μ o u}u vš}]v %o]] • v %o OE μv %o Ì] šš} r o} iUô
vš} r }Pv] vv}X dμšš À] U]v o μv %o OE}•v U] }•] šš] -(OE P]
uμ• }o OE ÀÀ] v %o]¶ À o} u vš }v }v• Pμ vî Z %o}••}v} }u %o OE}
À]š>XvP({vE uOE (OE v o OEÀ oo} u šš š]]vE]u pÀ] W ívš] OE v P} uîîî:
%o OE]š oo OE]• OEÀ (]•] }o}P] Z μv %o OE} ••} v}OE u o r • %o] P D
] vμšOE]ì]]v o]v] ~^]vμ •U]v } •]v o OE vš }v P OE ••} >
OE]• OEÀ - %o]¶ À o} u vš X]~ ÀÀ] v • u %o]] <μ v }] š OE}À] u}
] u}]u %o OE š} }v}• OE μOE vš o %o v u] X /o •} PP šš} (OE P]]
(]•] u vš %o OE • vš μv]u]vμ]ì]]v] (}OE Ì OE]• š vî uμ• }o OE U
] uu]vW}X vî] OE] uμ• }o] %o OE ou v} ìiròì u]vμš] oo • šš]u v
/OE u -î OE & OE]]K òi š OE oo %o OE • vî] u o šš]]u šμu}OE]U %o :
• OE }%o v] r]o š OE u]v š v] } Z À] v μš]o]ì] š} %o OE • OE]À (
À}omu] uμ• }o] o vμu OE}] (] OE uμ• }o OE] r %o μ~ •• OE o
vμšOE]ì]]v o] %o OE] š]v Pμ š U %o š}o}P] P Z š OE]]vš oš]v OE]
(OE P]o]š]v]À] μ]o }v o μv] u OE] OE oo-]v (] uu]ì]]v W o]À o
oo u •• uμ• }o OE Z •] u v] (• š š o}OE }v μv %o OE]š] %o • }]v
hK^ EμšOE]ì]]v o]v] /Z ^r/EZ] v }v X → %o OE]š oo u ••
%o OE} %o OE] •]v OE}u o]v] Z Z] u] u} • OE }%o v] %o OE
]u %o vî]]u š OE] ~ / • v•]š]u š OE] OE PP] y ~ y •U (}OE Ì uμ• }o
}v]v u}u š OE} ~Z v P OE] %o • o vš Ì o uu]v} À omš š]K}š p}o} OE
oo- šš]À]š (]•] U v Z]vš v•] W o] OE Zu]o]]î]]>OE P]o] OE Dîiîv Z • •]
(OE }vš μv %o OE} ••]]v À]š]o U v}v •]Pv] (] Z v}v %o}••]
%o OE À vî]]v •] • μ μ %o]o • š OE] (}v u vš o]W] š <μ]o] OE
PP]μvP OE]o }v•μu}]• %o] (]]]vš P OE š}OE]X ^] š OE šš <μ]v]
v oo-}šš]] μv]vÀ Z] u vš}]• μ ••}X -/v %o OE • vî] μv
K OE o v }v] r %o}••]]o P]OE }v μv]vš OEÀ vš} vμšOE]ì]]v o u]OE š
%o OE}š] } š v v } }vš} Z o %o]š] μš]o]ì] OE o %o OE}š]v v
oo %o OE • vî] u}o }o š }o] Z Z]vš OE (OE]• }v}]v v P š]/
Z }u v š]]] OE] Z]] %o OE}š]v v• š]š • OE]u OE]] OE] Z]] %o OE
š OE}š • ou}v U OE}•š]U v}]U o vš] Z] U <μ]v} U (P]}o]U š} (μ
%o}OE Ì]]v] o P]}OE v}•]] ••} }vš vμš}^š] v}]]]u P v OE v •] %o Ì (
• %o OE]u vš o] o]v]] Z } μu vš v} o- ((]] oo • μ %o %o o u v
K OE o v }v]X →-]vš P OE Ì]]v }v u]v}]] •• vî] o] • š š]v]À] μ :
] %o OE %o OE}š] } oo • μ %o %o o u vš Ì]]v %o OE ((]] U OE %o]]š
}vš]vμ r]v P OE }] OE] %o OE]•š]v OE o •]vš •] %o OE}š] vš OE} %o
v OE P š] } š} oo À]]•}uu]v]•š OE Ì]]v Z v}v &]v]U]o P]]o v š À]
u o M /o OE]• Z] }] (]v]OE]v •] OE]o] } } & OE uîv OE š Z]v] %o } OE š]À]š (
o š OE} %o]o • š OE} oo %o OE À vî]]v X ^šμ] •] vš] (]]]u}•š OE v} Z í
•]vš •] %o OE}š] U (À}OE v } o %o OE]š] u •• uμ• }o OE X hv} • š
&}v Ì]]v W}o] o]v] } hv]À OE]•]š OE] } P]•š]v} ' u oo] /Z ^ rhv]À OE
OE]š]•Z D] o :}μ OE v o Z]u}•š OE š} o- ((]]] μv} • %o] (] } %o
v oo %o OE À vî]]v oo • OE }%o v]]v P v OE o oo OE]ì]]o]š

069720

vμšŒ]ì}}v o A rîî9]•E]o]š- Œ}š}Œ]μv %o Œ]} }] }•• ŒÀ ì}}v] ï
Œ}]] ~ }u uu]v Œ •U] (}Œì U (o ••]]o]š <μ]o] Œ]}U]v•] u
Œ] }šš} o îî9]o Œ]• Z]}] •À]oμ%%o Œ]•]o]š u}š}Œ]]v vî] v
oo-]vÀ Z] u vš}W (Œ P]o]š (]•]]u]vμ]š uμ• }o šμŒ X —Yμ •š
μv •šŒ š P] %o Œ %o Œ • ŒÀ Œ o u}]o]š U Œ oo vš v } }vš
uμ• }o}-U }v oμ &Œ v • } > v] U %o Œ •] vš oo ^}] š]š o]
oo-hK D]]v /vš Œv ' Œ] šŒ] oo &}v ì}}v W}o] o]vŒ P}hv
vî] vŒ Œ]ì}} (]•] }

EKcMBM ac

)

*+ 1 * ,+ wuww1 *!) + ! ,!) +, !) '* !! + 6 ! ! !) 1 ! '!' *+ *) 1

:Dh



0XVFROL DGGLR GDL
DQQL OD SHUGLWD Y
FRQWLQXD 0D VL SX©
FRQWUDVWUDUH

DM 1:TEVbMV: `BXhMX

5NOÒSTUDIOÒITALIANOÒHAÒDIMOSTRATOÒCHEÒESERCIZIÒA.
DIMINUISCONOÒDELÒ ÒLAÒDISABILIT•ÒMOTORIAÒDEGLIÒAI
DELL ALIMENTAZIONE

v{ !++!) wuww u|•wy x ,+ ++.)

,AÒPERDITAÒDIÒMUSCOLOÒ~ÒUNÒPROCESSOÒNATURALE ÒDRAMMATI
INEVITABILEÒCONÒL AVANZAREÒDELL ET• Ć +6))2 %2(&09) DI

NEÒACCORGIAMO ÒQUANDOÒCIO~ÒINIZIAMC
CASAÒOÒAÒSOLLEVAREÒLEÒBUSTEÒDELLA
CHEÒL EROSIONEÒDEIÒMUSCOLIÒINIZIÒINT
QUELÒMOMENTOÒINÒPOIÒSEÒNEÒPERDAÒU
OGNIÒANNO Ò4UTTAVIA ÒINÒALCUNEÒPERS
PROGRESSIVOÒPROCESSOÒDIÒPERDITAÒDI
VELOCEMENTEÒCONÒCONSEGUENZEÒCHEÒI
GRAVEMENTEÒLAÒQUALIT•ÒDELLAÒVITA

- HW GHL 5LFFKL
0DQHVN LQ 8QC
WRQQH O&QDSWHU G
FRQFHUWL LQ ()

(- :%0)28-2% 69++-9

! !)

'E` J:`E AEVE :T BE`hETTX UEbbEeE MV UXnmUeVdX
TE K:UAE

DM MBT: `:VBME`:
vx EVV:MX wuww

EKKM :VBLE

TTE`KMBX :TTæX`K:aUX•
aEaX

,AÒPERDITAÒDELLEÒRISERVEÒÐSIOLOGICHEÒUNÒPROCESSOÒNOR
SPIEGAZIÒ-USCÒFRILE SLDENTEÒDELLAÒSOCIET•ÒITALIANAÒDI
NUTRIZIONEÒCLINICAÒ 3INUC ÒINÒOCCASIONEÒDELORECENTEOCONG
,ECCEÒ ÒMAÒINÒCERTEÒCONDIZIONIÒL ORGANISMOÒCVAÒINÒRISERVA
VELOCEMENTE Ò#i;ÒAVVIENEÒADÒESEMPIOÒQUANDOÒCIÒTROVIAMOÒ
FRONTEÒADÒUNÒORGANISMOÒ FRAGILE ÒTERMINOÒCHEÒAÒBBIAMOÒE
CONOSCEREÒDURANTEÒLAÒPANDEMIA Ò)LOSONOÒGABTMÒOKRAGILEÒMOVK
VULNERABILEÒAÒPARIT•ÒDIÒET•ÒANAGRADCA ÒEÒBASICAMENTEÒPRE
DIMINUZIONEÒDIÒFORZAÒEÒRESISTENZAÒMUSCOLARE ÒSTANCHEZZA
DEBOLEZZA ÒRIDUZIONEÒDELLAÒVELOCIT•ÒDIÒCAMMINO

§ 7%098)

'XbEVmM:`E M UcaBXTM ^E` :TUEVX xu€{u UMVcbM
:TT: aEbbMU:V: `MDcBE DET wuŠ MT `MaBLMX DM
UX`b:TMb;

DM `U: æ`M:
w} EAA`:MX wuww

/LTREÒALLAÒPRESENZAÒDIÒMALATTIEÒCOMEÒTUMORIÒOPATOLOGIE
INÐAMMATORIEÒOÒENDOCRINE ÒLAÒSARCOPENIADÒISÒTERMINOÒUTE
VIENEÒUTILIZZATOÒPERÒDESCRIVEREÒLAÒCONDIZIONEÒCARATTERIZ
RIDUZIONEÒDELÒVOLUMEÒDEIÒMUSCOLIÒEÒDELÒNUMEROÒDIÒDBREÒ
PU;ÒESSEREÒACCELERATAÒDAÒUNOÒSTILEÒDIÒVITAÒSEÐEDENTARIOÒ
NUTRIZIONALIÒPERÒDIETEÒINADEGUATE ÒDVAÒPATOLOGIEÒGASTROIN
DISTURBIÒALIMENTARI
SHVDQWH

(- ()&36%, %1)6-

LE BXaæF T: a:`BX^EVM:

,AÒFRAGILIT•Ò~ÒINDIVIDUABILEÒCONÒALCUNÒMABKEROÐEFLHUNÐAM
LIVELLIÒAUMENTATIÒDIÒ), ÒEÒ4.&ÒALFAÒSÌCORRELANOÒAÒPERDIT
MASSAÒMUSCOLAREÒCHEÒSÌMANIFESTAÒTALORAÒCONÒUNAÒPERDI

INVOLONTARIA A O S C E R A O N D E N T T O R E O 5 / 3 \$ & B Y L I G I O N E Q D U U L Y R I
 # L I N I C A O) 2 # # 3) . 2 # ! O D I O I N C O N A O , A O P E R D I T A O D E L L A O M A S S A O M A G I
 C O N T I N U A O O ~ O D A O C O N S I D E R A R S I O U N A O V E R A O E O P R O P R I A O S I N D R O M
 C H E O C H I A M I A M O O S A R C O P E N I A O E O P E R O L A O Q U A L E O S I O F A O D I A G N O S I C
 P A R A M E T R I O B I O O I M P E D E N Z I O M E T R I A O ") ! O E O D E N S I T O M E T R I A O A O R
 \$ % 8 ! O F O R Z A O M U S C O L A R E O C O N O L A O M I S U R A Z I O N E O D E L L A O F O R Z A O
 C O N O D I N A M O M E T R O O H A N D O G R I P O E O L E N T E Z Z A O D E L O C A M M I N O O V A L
 L O O S P E E D O G A I T O O O I L O M I N I O W A L K O T E S T

! a b E X ^ X ` X a M • a N : T T C E : b b M h M b ; J M a M B : c e : V B L E M V b E V a :
 ^ c ` B L G a M : a c U M a c ` :
 D M ` : X T : U M T M : M B E ` X V E
 w u c K T M X w u w w

- A O A N C H E O S E O S I A M O O D I O F R O N T E O A O U N O P R O C E S S O O I N E V I T A B I L E O
 S I G N I D C A O C H E O N O N O P O S S I A M O O C O N T R A S T A R L O O O Q U A N T O M E N O O R
 , A O P R E V E N Z I O N E O S I O B A S A O S U O D U E O P I L A S T R I O F O N D A M E N T A L I O D I E
 E Q U I L I B R A T A O E O A T T I V I T • O D S I C A O ! O C U I O E V E N T U A L M E N T E O S I O P U ; O .
 I L O C O N S U M O O D I O S P E C I D C I O I N T E G R A T O R I O 3 I O T R A T T A O Q U I N D I O D I O F
 M O D I D C A B I L I O C H E O P O S S O N O O F A R E O L A O D I M E R E N Z A O N E L L O T T I C A O D
 I N V E C C H I A M E N T O O D I O S U C C E S S O O) N O P R E S E N Z A O D I O U N A O D I M I N U Z I C
 M A S S A O M U S C O L A R E O O S O T T O L I N E A O / R L A N D O N I O O ~ O P O S S I B I L E O A G I
 I N T E R V E N T O O N U T R I Z I O N A L E O M I R A T O O E O G E S T I T O O D A O U N O O S P E C I A L
 G E S T I S C A O L A P P O R T O O P R O T E I C O O T E N E N D O O C O N T O O C H E O L A O C A P A C
 U T I L I Z Z A R E O L E O P R O T E I N E O N E L L O R G A N I S M O O A N Z I A N O O D I M I N U I S C E O
 O E O D E L L A O P R E S E N Z A O D I O M O L E C O L E O C A T A B O L I C H E O C H E O I N T E R F E
 N E G A T I V O O S U G L I O O R M O N I O D E L L A O C R E S C I T A O E O G L I O A N D R O G E N I

) : B B X U : V D : b M B M A M ` M B B L M D M ^ ` X b E M V E a : T c b : ` M
 | O R A C C O M A N D A T O O A S S U M E R E O C I B I O R I C C H I O D I O P R O T E I N E O S A L U T A R
 C O M E O T R O T A O E O S A L M O N E O C R O S T A C E I O N O C I O L E N T I C C H I E O Q U I N C
 T O F U O P O L L O O E O M A N Z I O M A G R I O F R U T T A O E O V E R D U R A O A L M E N O O
 G I O R N O O E O C I B I O A O B A S S O O C O N T E N U T O O D I O S O D I O O G R A S S I O E O Z U C
 3 T A N N O O A U M E N T A N D O O P E R ; O A N C H E O S T U D I O S P E R I M E N T A L I O E O C L I N
 D O C U M E N T A N O O L E P C A C I A O D E L L A O S U P P L E M E N T A Z I O N E O P R O T E I C A O C
 A M I N O A C I D I O E V I D E N Z I A O / R L A N D O N I O , I N T E G R A Z I O N E O C O N O A M I N O
 E S S E N Z I A L I O ~ O S T A T A O I N D I V I D U A T A O C O M E O I N T E R V E N T O O S U P E R I O R E
 Q U A L S I A S I O R E G I M E O I P E R P R O T E I C O O E O A L L A O S U P P L E M E N T A Z I O N E O P
 E P C A C I A O R A P I D I T • O D I O A Z I O N E O E O S I C U R E Z Z A O 3 O M M I N I S T R A T A O P E
 E N D O V E N A O O C O N T I N U A O O ~ O I N O G R A D O O D I O R I P R I S T I N A R E O L A O S I N T
 E N T R O O P O C H E O O R E O A N C H E O N E L O S O G G E T T O O A N Z I A N O O C O N O U N O R I S
 E N E R G E T I C O O D A T O O D A L L A O V I A O D I O S O M M I N I S T R A Z I O N E O C H E O N O N O C
 L A V O R O O D E L O P A N C R E A S

069720

cUMæ aEM aEDEVb:`MX E U:VKM U:TEç T`MaBLMX DM
JMVM`E MV B:a: DM `M^XaX ^cY `:DDX^^M:`E

DM V`MBX `:VBEaBLMVM
vw !bbXA`E wuww

, ATTIVIT•ÒÐSICAÒ~ÒUNÒALTROÒPILASTROÒDELLAÒPREVENZIONE Ò37
SCIENTIDCIÒDIMOSTRANOÒCHEÒ ÒGIORNIÒDIÒIMMOBILIT•ÒAÒLETTOC
ÐNOÒALÒ ÒLAÒSINTESIÒPROTEICA ÒFAVORENDOÒLAÒPERDITAÒDIÒ
MUSCOLARE Ò5NOÒSTUDIOÒEUROPEOÒGUIDATOÒDAÒRICERCATORIÒIT
&ONDAZIONEÒ0OLICLINICOÒ5NIVERSITARIOÒ!GOSTINOÒ'EMELLIÒ)2##3
5NIVERSIT•Ò#ATTOLICA ÒCAMPUSÒ'DRÒTÒMAÒÈÒPUBBLICATOÒSULÒ
-EDICALÒ*ÒAÒÒMÒSTRATOÒL EpCACIAÒDIÒUNOÒSPECIÐCO
PROGRAMMAÒDIÒATTIVIT•ÒÐSICAÒDIÒINTENSIT•ÒMODERATAÒNELLA
PREVENZIONEÒDELLAÒSARCOPENIAÒÈÒINÒGENERALEÒDELLAÒDISABI
INÒET•ÒAVANZATA

aE`BMmM E BXVacTEVm: Vcb`MmMXV:TE° €wwŠ DMA:AMTMb;
UXbX`M:

.ELL ARCOÒDIÒUNÒPERIODOÒDIÒOSSERVAZIONEÒDIÒ ÒANNI ÒLAÒCOI
DIÒESERCIZIÒAEROBICIÒ COMEÒCAMMINARE ÒDIÒFORZA ÒÑESSIBILI
EQUILIBRIO ÒINSIEMEÒAÒUNAÒCONSULENZAÒNUTRIZIONALEÒPERSON
HAÒRIDOTTOÒDELO ÒILÒRISCHIOÒDIÒSVILUPPAREÒDISABILIT•ÒMOTC
ANZIANIÒRESIDENTIÒINÒCOMUNIT•ÒCONÒLEÒTIPICHEÒCARATTERISTI
DELL INVECCHIAMENTO ÒFRAGILIT•ÒÐSICAÒÈÒDIMINUITAÒMUSCOLATI
1UESTOÒAPPROCCIOÒPU;ÒESSEREÒPROPOSTOÒAGLIÒANZIANIÒCOME
STRATEGIAÒPERÒPRESERVAREÒLAÒMOBILIT• ÒRALLENTANDOÒÈÒCO
QUESTOÒMODOÒLAÒPROGRESSIVAÒPERDITAÒDIÒMUSCOLO ÒCONCLU
&RANCESCOÒP,RESIDENTEÒDELLAÒ3OCIET•ÒITALIANAÒDIÒGERONTOLC
ÈÒGERIATRIAÒ 3IGG ÒÈÒDIRETTOREÒDELL 5/#Ò-EDICINAÒ)NTERNAÒ'
DELLAÒ&ONDAZIONEÒ0OLICLINICOÒ5NIVERSITARIOÒ!GOSTINOÒ'EMELL

`KXUEVbM

:VmM:VMEaE`BMmMX JMAMBX

Dμ• }o]]}U] ñi vv] o %o OE]š - }vš]v|

hv} •šμ]}]š o] v} Z]u}•šOE š} Z • OE]ì] OE}]] μv }v•μo v
vμšOE]ì]]v o]u]vμ]• }v} o îî9 o]•]o]š u}š}OE] Po] vî] v
OEμ}o} (}v u vš o oo→o] %o vOE ì]šv] uμ• }o} μv
%o OE} ••} v šμOE o U OE uu š] u vš]v À]š]o }v o- À vî OE oo
/v]ì] u}oš} %o OE]u] <μ vš} v }OEP] u}U <μ v }]}]v]ì] u} (O
(š] • o]OE o • o] • } •}oo À OE o μ•š oo •%o
%o OE]• u vš •] •š]u Z o- OE}•}v] uμ• }o]]v]ì]]vš}OEv}] ñi
- š Z <μ o u}u vš}]v %o]] • v %o OE μv %o ì]šš} r o} iUô
vš} r }Pv] vv}X dμšš À] U]v o μv %o OE•}v U] }•] šš] -(OE P]
uμ• }o OE ÀÀ] v %o]¶ À o} u vš }v }v• Pμ vî Z %o}••}v} }u%o OE}
À]š-X> %o OE]š oo OE]• OEÀ (]•}]o}P] Z μv %o OE} ••} v}OE u o
^}] š]š o] v] vμšOE]ì]]v o]v] ~^]vμ •U]v } •]v o OE
o-}OEP v]•u} -À]v OE]• OEÀ - %o]¶ À o} u vš X]~ ÀÀ] v • u'
-(OE P]o -U š OEu]v Z]u}]u%o OE š} }v}• OE μOE vš o %o v
] š v P OE (] U (]•] u vš %o OE • vš μv]u]vμ]ì]]v] (}OE ì
OE] μ]ì]]v oo À o}]šKoš OE uu]o} -%o XOE • vî] u o šš] }u šμu
v } OE]v U o • OE }%o v] r]o š OEu]v š v] } Z À] v μš]o]ì]š }
OE] μ]ì]]v o À}oμu] uμ• }o] o vμu OE}] (] OE uμ• }o OE
• vš OE]U OE vî vμšOE]ì]]v o] %o OE]š]v Pμ š U %o šZo}P]•
o • OE }%o>v](OE P]o]š]v]À] μ]o }v o μv] u OE] OE oo-]v (] u
}OE OE o v} %o OE]š oo u •• uμ• }o OE Z •] u v] (•š š o}OE }v
K OE o v }v] U]OE šš}OE hK^ EμšOE]ì]]v o]v] /Z ^r/EZ] v }v X
}v•] OE OE•] μv À OE %o OE }%o OE] •]v OE}u o]v] Z Z] u] u }
%o OE u šOE]W]}]u%o vî]]u šOE] ~ /• v•]š}u šOE] OE PP] y ~
(}OE ì oo u v} }v]v u}u šOE} ~Z v P OE] %o• o vš ì] o uu]v À
D v Z • •] u}] (OE}vš μv %o OE} ••}]v À]š]o U v}v •]Pv](
OE oo vš OE o}X > %o OE À vî]]v •] • μ μ %o]o •šOE] (}v u vš o]W
•] %o μ~ PP]μvP OE]o }v•μu}] •%o](]]]vš P OE š}OE]X ^] šOE :
]((OE vî v oo-}šš]] μv]vÀ Z] u vš}] •μ ••}X -/v %o OE • v
•šš}o]v K OE o v }v] r %o}••]]o P]OE }v μv]vš OE À vš} vμšOE]ì]]v
o- %o %o} OE š} %o OE }š] } š v v } }vš} Z o %o]š] μš]o]ì] OE o %o
îô9 oo %o OE • vî] u o }o š }o] Z Z]vš OE (OE]• }v }
v OE}P Z]-Xu v š]]] OE] Z]] %o OE }š]w v • šμš • OE]u OE]] OE] Z
~%o • }u šOE}š • ou}v U OE}•š]U v}]U o vš] Z] U <μ]v} U (
~ ou v } îrñ %o}OE]ì]]v] o P]]OEv}•]] ••} }vš-šš]v}] μ]u]y]P OE'
•šμ] •%o OE]u vš o] o]v]] Z } μu vš v} o- ((]] oo •μ %o %o o u
K OE o v }v]X ->-]vš P OE ì]]v }v u]v}]] •• vî] o] •š š]v]À] μ :
] %o OE %o OE }š] } oo •μ %o %o o u vš ì]]v %o OE ((]] U OE %o]]š
}vš]vμ r]v P OE }] OE] %o OE]•š]v OE o •]vš •] %o OE }š] vš OE } %o
v OE P š] } š} oo À]] •}uu]v]•šOE ì]]v Z v}v>}]šÀ}À Pš]o]•
%o]o •šOE} oo %o OE À vî]]v X ^šμ] •] vš] (]]]u}•šOE v} Z îi P
•]vš •] %o OE }š] U (À}OE v } o %o OE]š] u •• uμ• }o OE X hv} •š
&}v ì]]v W}o] o]v] } hv]À OE•]š OE]] P}•š]v} ' u oo] /Z ^ rhv]À OE
OE]š]•Z D] o :}μOE v o Z]u}•šOE š} o- ((]]] μv} •%o](] } %o
v oo %o OE À vî]]v oo • OE }%o v]]v P v OE o oo OE]ì]]o]]š
vμšOE]ì]]v o A rîî9]•E]o]pš- OE}š}OE]μv %o OE] } }]•• OE À ì]]v] î
OE}]] ~ }u uu]v OE •U] (}OE ì U (o ••]]o]š <μ]o] OE]]U]v•] u
OE] }šš} o îî9]o OE]• Z]]]•À]oμ %o %o OE]•]o]š u}š}OE]]v vî] v
oo-]vÀ Z] u vš}W (OE P]o]š (]•]]u]vμ]š uμ• }o šμOE X -Yμ •š

069720

μ v • š Œ š P] % Œ % Œ • Œ À Œ o u}] o] š U Œ oo v š v } } v š
u μ • } o} — U } v o μ & Œ v • } > v] U % Œ •] v š oo ^ }] š] š o]
oo — h K D]] v / v š Œ v ' Œ] š Œ] oo & } v ì]] v W } o] o] v] P b] • À
š • š š À μ }] À Œ < μ • š } } v š v μ š }