

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica Soc. Ital. Gerontologia e Geri			
	Ansa.it	02/12/2022	<i>Covid: mix Arginina e Vitamina C facilita recupero muscolare</i>	2
	AskaneWS.it	02/12/2022	<i>Geriatrici: mix Arginina e Vitamina C ringiovanisce muscoli degli anziani</i>	4
	Repubblica.it	02/12/2022	<i>Vitamina C e arginina, quel mix che 'ringiovanisce' i muscoli degli anziani</i>	6
	Dottnet.it	02/12/2022	<i>Arginina e Vitamina C facilitano il recupero muscolare post Covid</i>	9
	Insalute.it	02/12/2022	<i>Scoperta azione sinergica di Arginina e Vitamina C: il mix ringiovanisce i muscoli degli anziani</i>	11
	Huffingtonpost.it	02/12/2022	<i>Vitamina C e arginina, quel mix che 'ringiovanisce' i muscoli degli anziani</i>	14
	Cronachedelmezzogiorno.it	02/12/2022	<i>Geriatrici: mix Arginina e Vitamina C "ringiovanisce" muscoli degli anziani</i>	15
	It.Sports.Yahoo.Com	02/12/2022	<i>Geriatrici: mix Arginina e Vitamina C "ringiovanisce" muscoli degli anziani</i>	18
	Gds.it	02/12/2022	<i>Covid: mix Arginina e Vitamina C facilita recupero muscolare</i>	19
	Notiziedi.it	02/12/2022	<i>Geriatrici: mix Arginina e Vitamina C ringiovanisce muscoli degli anziani</i>	21
	Ilpiccolo.gelocal.it	02/12/2022	<i>Vitamina C e arginina, quel mix che 'ringiovanisce' i muscoli degli anziani</i>	24
	IlsecoloXIX.it	02/12/2022	<i>Vitamina C e arginina, quel mix che 'ringiovanisce' i muscoli degli anziani</i>	25
	Salute.eu	02/12/2022	<i>Vitamina C e arginina, quel mix che 'ringiovanisce' i muscoli degli anziani</i>	26
25	Il Tempo	07/12/2022	<i>Vitamina C e Arginina per restare giovani</i>	27
1+5	Il Quotidiano di Sicilia	13/12/2022	<i>Arginina e vitamina C per ringiovanire i muscoli</i>	28
	Brevenews.com	04/12/2022	<i>Addio perdita di massa muscolare: scoperto il mix che facilita recupero</i>	29
	Medicinaeinformazione.com	03/12/2022	<i>Perdita di massa muscolare e sarcopenia nell'anziano: mix Arginina e Vit C "ringiovanisce" i muscoli</i>	30

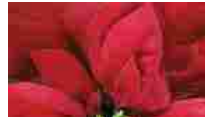
Attualità

Search bar



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

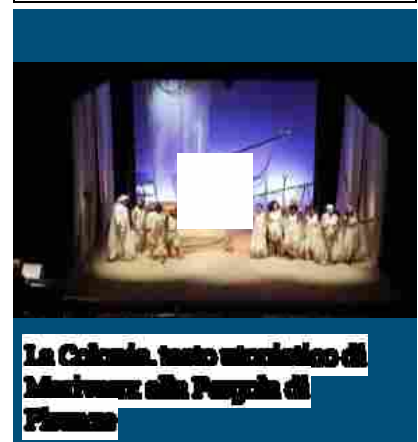
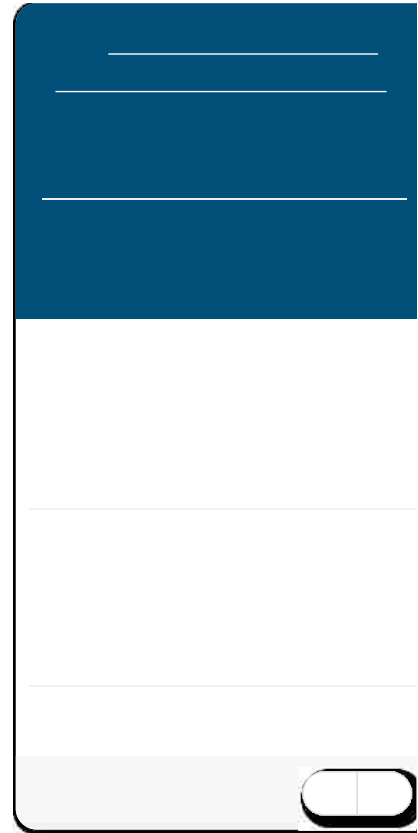
069720



ANSA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

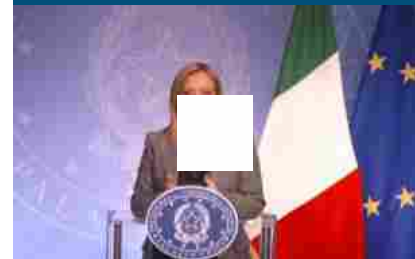
069720



Ambiente. Gdr: "Meno transazioni aziendali per la ripulitura"



Toscane. La trasformazione del territorio vanno governate



Finanza. Melfini: Italia rischia crisi forte da crisi ma curve violente



Calcio. Lotte di Juve non finita, anzi Natale di cambiamenti





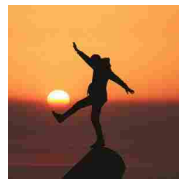
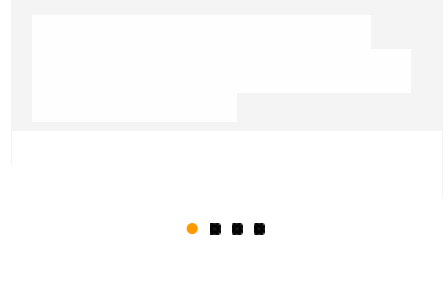
R



G

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

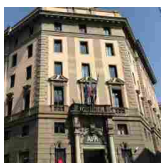


DottNet



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720





Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



in salute news

Placeholder for a large article or image, consisting of a red header bar, a white text box, and a large image area.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720

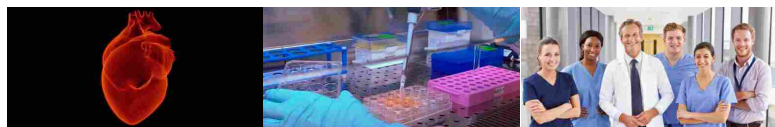


Google ha designato
insalutenews.it
come
**organizzazione
giornalistica europea**
in base alla definizione della
Direttiva UE 2019/790 sul
diritto d'autore e sui diritti
connessi nel mercato unico
digitale



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720

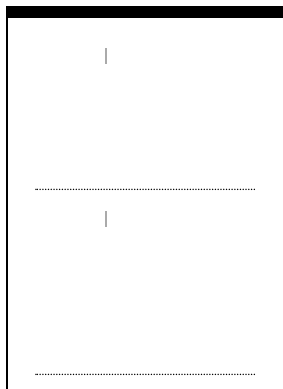


Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



cronachedelmezzogiorno



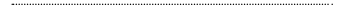
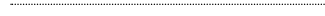
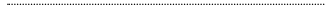
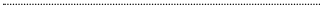
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

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



QUOTIDIANONAZIONALE



GIORNALE DI SICILIA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720

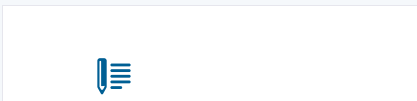
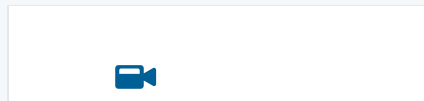
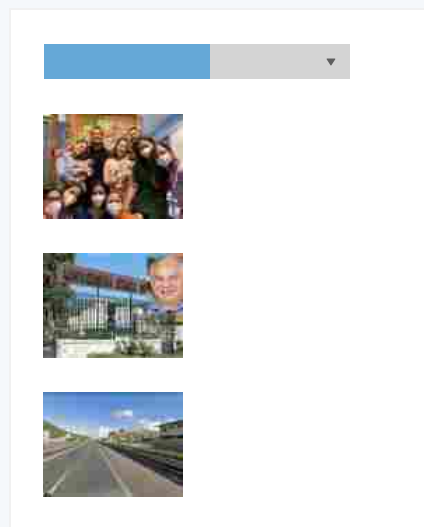


COMMENTA CON **facebook**

[Empty input fields for name and email]

[Empty text area for comment]

[Facebook logo] [Post button]



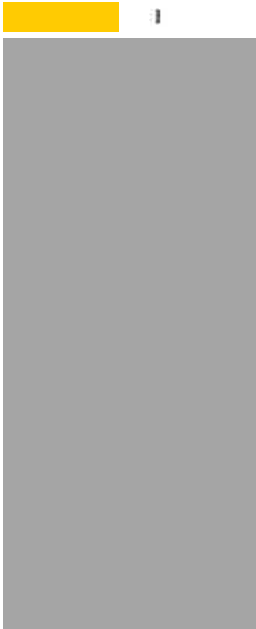
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Notiziedi

LE NEWS AI TEMPI DEI SOCIAL



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



069720



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Notiziedi
LE NEWS AI TEMPI DEI SOCIAL



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



SPECIALE SALUTE

Un'associazione che sembra in grado di contrastare l'invecchiamento muscolare

Vitamina C e Arginina per restare giovani

■ Con l'avanzare degli anni risulta inevitabile il processo di perdita di massa muscolare. Secondo molti studi, infatti, a partire dai 45 anni di età si perde l'8% di massa muscolare ogni due lustri. Tra i 50 e i 70 anni, invece, la perdita di forza muscolare si attesta dal 20 al 30%, procedendo progressivamente sino a una perdita del 30% per decade dopo i 70 anni. Parallelamente si registra in media una perdita di

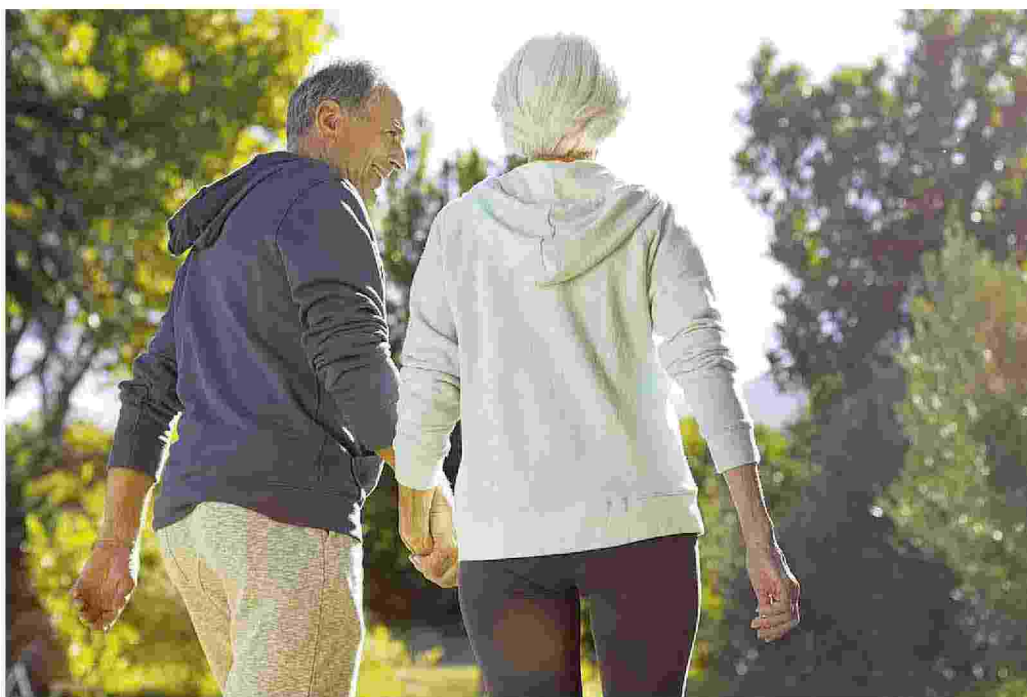
La ricerca italiana

Lo studio della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli e IRCCS

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.

A quanto pare è possibile cercare di frenare questo processo e, 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.

Ad aprire la strada all'utilizzo di questo mix per contrastare uno degli effetti più comuni le-



Il mix tra Vitamina C e Arginina svolge un ruolo sinergico per la sintesi dell'ossido nitrico sintasi

gati 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. «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 con 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'unione di queste sostanze sembra avere quindi un impatto positivo sulla salute degli anziani. «L'Arginina è un aminoacido che stimola l'ossido nitrico sintasi, enzima chiave nelle cellule endoteliali essenziale per il mantenimento della massa muscolare. La Vitamina C, invece, grazie a 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».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Veroconsumo

Arginina e vitamina C
per ringiovanire i muscoli

Servizio a pagina 5

VEROCONSUMO I risultati in uno studio Irccs Gemelli-Università Cattolica

Salute, un mix arginina-vitamina C può “ringiovanire” i muscoli

Riscontrati benefici in alcuni soggetti anziani o affetti da Long Covid

ROMA - Si possono riportare indietro le lancette dell'orologio biologico dei muscoli grazie a un mix di arginina e vitamina C. Questa associazione, svolgendo un ruolo sinergico per la sintesi dell'ossido nitrico sintasi, cruciale per potenziare il sistema immunitario e proteggere l'endotelio, aiuta a ripristinare la forza e la massa muscolare, persi per l'età che avanza, ma anche dopo il Covid. Ad aprire la strada all'utilizzo di questo mix per contrastare uno degli effetti più comuni legati all'invecchiamento è proprio 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 \(Sigg\)](#).

“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 - racconta Francesco Landi, presidente [Sigg](#) e coautore dello studio insieme a Matteo Tosato, geria-

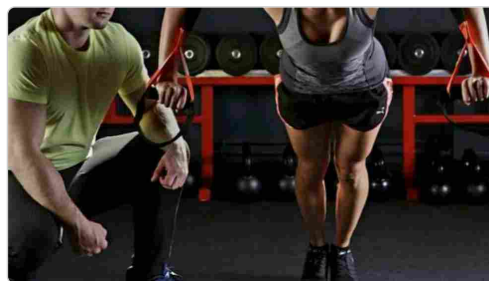


tra all'Università Cattolica - La scoperta dell'azione sinergica di arginina e vitamina C sui sintomi legati alla massa e alla forza muscolare della sindrome post-Covid suggerisce che l'integrazione quotidiana con questo cocktail è in grado di contrastare la perdita di forza e resistenza muscolare anche dell'anziano. Questo processo di erosione - sottolinea - può essere rallentato e parzialmente invertito grazie a una dieta equilibrata e a una regolare attività fisica. A questo si affianca l'uso 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 a una nanotec-

nologia 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”. Il cocktail delle due sostanze, dunque, è in grado di “ringiovanire” la massa muscolare negli anziani, alleviando stanchezza e debolezza.

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 camminare, 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”.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Navigation icons: back, forward, search, etc.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



. r _ % o : : ... _ r { { % o ~ { A ~ r n È È ... _ r { ~ r Q r r { { % o ^ 3 ... { % o ¼ · { : ~ : - · A _ , · Q
~ r _ : Y : » » : » ^ 2 Q y { , { W Q y _ % o · % o ~ · , ... { q , { r : % o · , : j ¼ : , { · @ Y { A { : Y _ , , @
: % o Q y _ Y { ~ : H { , { · @ _ r { Q · A _ r { Y { Q ¼ { W { % o ~ : r · { Q · , : r _ W , : l · r È : Y { ~
- ¼ q q _ r { - Q _ ¼ % o · - ¼ Y { · Q · % o Y · · · · Y : , , · % o Y : È { · % o _ * · , { Q , { % o { Q · / % o { A
_ ... , , { , - g / % o { A _ r { · @ : · · · , { Q : : ... ~ ¼ ~ Y { , · · · : - ¼ , · % o q · A { Y W _
q r : ... { Y { : r q { % o { % o : _ n È È ... q Y { 4 { : · · · { % o : : , Y · ~ r » d q { r %
Q · % o · r : ~ : r _ , : ~ r Y { : Y { ... ¼ ~ Q · , · l ... : % o q { : : \$ Y : , , @ _ · @ W _ { ... , : % o Y · , :
% o { · r { Q · - { % o · - { · r { - ¼ , · · · { W : ~ ~ % o : - ¼ H H , { Q : · { - ¼ , : r { A { ~ : ¼ · r { _ % o ·
- { % o _ r q { Q : Y { x r q { % o { % o : _ 4 { : · · · { % o : % o _ , r : , , _ % o · r _ W ... { q : r _ · :
~ r · Q _ ~ · Y { ~ r Y { : Y { ... : ~ : ... ¼ ~ Q · , : r _ Y · A ¼ : : , , @ { % o A _ Q Q y { : ... _ % o · ·

¼ · r { _ % o · -



l , , % o · r · r · - ¼ Y { · c % o · · Y : , , « _ { q _ % o È : Y { · r · A : r _ - · , ¼ È { · % o { { % o q r : Y · Y { Q · % o · r : ~ : r _
{ % o A : , { Y : % o · { Y _ , · % o q · A { Y W Q y _ ~ ... H r : r : ~ r _ ~ % o : r _ ¼ % o : ~ r r :
: Q Q _ , r : · ·

¼ % o j ¼ _ , : - Q · ~ r _ :

Y _ , « : È { · % o _ - { % o _ r q { Q : Y { x r q { % o { % o : _ 4 { : · · · { % o : ~ ¼ { ~ { % o · · · , , q : · { : , : ... : ~ : _ : , :
- { % o Y r · ... _ ~ · · z · A { Y W - ¼ q q _ r { - Q _ Q y _ , « { % o _ q r : È { · % o _ j ¼ · · { Y { : % o : Q · % o j ¼ _ · ·
Q · % o · r : ~ : r _ , : ~ r Y { : Y { l · r È : _ r _ - { ~ · % o È : ... ¼ ~ Q · , : r _ : % o Q y _ Y _ , , « : % o È { : % o ·
_ r _ - { · % o _ ... ¼ ~ Q · , : r _ ~ ¼ ' _ ~ r _ r _ , , _ % o · · · ~ r È { : , ... _ % o _ { % o A _ r · · · q r : È { _ : ¼ % o :
¼ % o : r _ q · , : r _ · · { A · @ l { Q : · x j ¼ _ · · - { : l l { % o Q : , « ¼ · { , { È È · Y { { % o _ q r : · · r { ~ · · · Q · % o

l @ x r q { % o { % o : c ¼ % o : ... { % o · : Q { Y · Q y _ - { ... , : , @ · - { Y · % o { · r { Q · - { % o · - { W _ % o È { ... : Q y { : A
_ ~ ~ % o È { : , _ ~ r { , ... : % o _ % o { ... _ % o · Y _ , : ... : ~ : : : ¼ [Q · , : - { % o : g W { % o A _ Q _ W
q r : È { _ : Y ¼ % o : % o · % o · Q · % o · , q { : Q y _ % o _ · · · { È È : , @ : ~ r H { ... _ % o · - % o È : _ l l · · { Q · , : :
· - { Y : · { A · _ ... { q , { r : { , r { ... · Y _ , : ... _ % o · A : ~ Q · , : r _ · % o j ¼ _ · · ... · Y · Y { ... { % o ¼ { - Q _ { Y : % o
Y : , , « { ... ~ · · · Y _ r : Y { Q : , { , { H _ r { W Q · % o · r { H ¼ _ % o Y · : ... : % o _ % o _ r _ ¼ % o : ... : ~ : ... ¼ ~ Q · , : r _

l : : r { - ¼ , · · · { c _ ... _ r - Q y _ { , ~ r { ... · q r ¼ ~ ·

z y : H _ % o _ l { Q : · · - { : Y { ¼ % o ... { q , { r : ... _ % o · Y _ , : : Q : ~ : Q { · @ Y { Q : ... {
{ % o Q r _ ... _ % o · Y { , È ... _ r { Y _ , : Y { ~ : % o È : ~ r Q r r : { % o ^ 3 ... { % o ¼ · { : ~ : - · A _ , · Q _ W
... { - ¼ r : : Q · % o ¼ % o Y { % o : ... · · · · r · Q y _ c ~ : ~ : : Y : » » : » ^ 2 Q y { , { · { ' ~ { q % o { l {
... { q , { r : ... _ % o · Y _ , : j ¼ : , { · @ Y _ , : A { : _ ¼ % o : r { Y ¼ È { · % o _ Y _ , r { - Q y { · Y { ... · r : , { · @ W r

l _ , , · - ¼ Y { · Y ¼ % o j ¼ _ : H H { : ... · Y { ... · r : · · Q y _ { Y ¼ _ Q · ... ~ · - { r { Y ¼ Q · % o · { - { % o · · · { , ,
... : ~ : l · r È : ... ¼ ~ Q · : r _ W Q · ... Y { l l { Q · · @ : Q : ... { % o : r _ W Y H · È È : W ~ : % o Q v È

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

069720



Q • % Å { % • { Q y _ ~ • : % • _ _ _ _ ¼ % : - • , ¼ Ê { • % _ Å : , { Y : : % Q y _ { % : - _ % Ê : Y { • % q • Å {
: - Q • ~ % { : \$



1 R P H U L F K L H V W R

(P D L Ø R Q S X E E O L F D W R

6 L W R Z H E

& R P P H Q W L F K L H V W R



, Q Y L D

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.