



# Media review

19/12/24



**Onclusive** On your side

# Indice

Circonferenza del polpaccio indicatore della salute negli anziani ok-salute.it - 16/12/2024	3
Circonferenza del polpaccio sotto i 30 cm predice un alto rischio di mortalità negli anziani dottnet.it - 11/12/2024	5
La misura del polpaccio degli anziani potrebbe essere collegata alla longevità lastampa.it - 11/12/2024	6
La misura del polpaccio degli anziani potrebbe essere collegata alla longevità repubblica.it - 11/12/2024	8
La misura del polpaccio è il nuovo indice di salute per gli anziani Ansa.it - 11/12/2024	10
Dopo gli 80 anni la grandezza del polpaccio predice il rischio di morte, lo studio adnkronos.com - 11/12/2024	11
La misura del polpaccio predice la mortalità degli anziani a 10 anni. SIGG: "Insonnia tra i fattori di rischio muscolare" sanitainformazione.it - 11/12/2024	13
Anziani, misura del polpaccio predice mortalità a 10 anni: se meno di 30 cm negli uomini e 28 cm nelle donne, il rischio è triplicato agenpress.it - 11/12/2024	16
Anziani: misura del polpaccio predice mortalità a 10 anni, rischio triplicato sotto 30 cm negli uomini e 28 cm nelle donne sanita24.ilsole24ore.com - 11/12/2024	19
Polpaccio nuovo indicatore di buona salute: circonferenza sotto i 30 cm predice mortalità negli anziani ilmessaggero.it - 11/12/2024	22



## Circonferenza del polpaccio indicatore della salute negli anziani

Questo test molto semplice da eseguire può dirci a che punto è la perdita di massa muscolare. La perdita di massa muscolare è una delle conseguenze inevitabili dell'invecchiamento. Un nuovo studio dimostra che misurare la circonferenza del polpaccio potrebbe essere un metodo semplice e veloce per prevedere il rischio di mortalità negli over 80. Secondo la ricerca, pubblicata su *Experimental Gerontology* e presentata al Congresso della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), un polpaccio piccolo è associato a un rischio triplicato di morte entro 10 anni.

In questo articolo

Perché è importante la circonferenza del polpaccio?

Misurare la circonferenza del polpaccio destro, da seduti e nel punto di massima ampiezza, consente di valutare rapidamente la massa muscolare.

Gruppo San Donato

«La massa muscolare è un vero salvavita per gli anziani, poiché riduce il rischio di cadute, disabilità e complicazioni legate a malattie croniche», spiega Andrea Ungar, presidente della SIGG e professore di Geriatria all'Università di Firenze.

Lo studio ha analizzato 364 anziani in Abruzzo, monitorandoli per un periodo di 10 anni. I risultati mostrano che l'85,3% dei partecipanti con una circonferenza del polpaccio inferiore alla soglia è deceduto, contro il 65,1% di chi aveva misure adeguate. Anche tenendo conto di fattori come declino cognitivo o livelli di infiammazione, una bassa massa muscolare resta un indicatore affidabile di rischio di mortalità.

Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento del Policlinico Gemelli, sottolinea: «La circonferenza del polpaccio è un marcatore più efficiente rispetto ad altre misure corporee, come il girovita o il braccio medio-alto, perché non risente dell'accumulo di grasso».

Come contrastare la perdita di massa muscolare

La perdita muscolare può iniziare già dai 45 anni, con una riduzione della forza fino all'8% ogni decennio. Dopo i 75 anni, la perdita può arrivare al 60%. Tuttavia, questo processo può essere rallentato con esercizio fisico regolare e un'alimentazione adeguata.

Gli interventi mirati all'accrescimento muscolare, come camminate regolari e programmi di attività fisica adatti agli anziani, possono essere altamente efficaci. Inoltre, è stato sviluppato uno speciale nastro misuratore che indica la soglia ideale della circonferenza del polpaccio per ogni età.

La qualità del sonno e il ruolo nella salute muscolare

Un altro aspetto cruciale per mantenere la massa muscolare è il sonno. Uno studio pubblicato su *Experimental Gerontology* ha rilevato che una scarsa qualità del riposo aumenta del 40% il rischio di sarcopenia, cioè una riduzione significativa della massa e della forza muscolare.

«La privazione di sonno interferisce con la sintesi proteica muscolare e altera l'equilibrio ormonale, riducendo testosterone e ormone della crescita e aumentando i livelli di cortisolo, che favorisce la degradazione muscolare», spiega Landi. L'attività fisica regolare può aiutare a contrastare questi effetti negativi.

Misurare la circonferenza del polpaccio potrebbe diventare una pratica clinica di routine per valutare il rischio di mortalità negli anziani. Interventi mirati per migliorare la massa muscolare e una buona qualità del sonno rappresentano strategie fondamentali per garantire una vita più lunga e in salute.



## Circonferenza del polpaccio sotto i 30 cm predice un alto rischio di mortalità negli anziani

Il polpaccio è il nuovo indicatore di buona salute. Negli anziani, la sua misura può predire la mortalità a 10 anni per tutte le cause : se la circonferenza è meno di 30 cm negli uomini e 28 cm nelle donne, il rischio è triplicato. A dimostrarlo i dati di nuovi studi presentati in occasione del 69° Congresso della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), in corso a Firenze. La perdita di massa muscolare legata all'invecchiamento, spiegano i geriatri, ha infatti ripercussioni negative sulle capacità cognitive, la funzione cardiovascolare e respiratoria e una corretta risposta immunitaria, con un maggior rischio di mortalità, di cui la misura del polpaccio è appunto un nuovo indicatore.

Gli esperti hanno inoltre evidenziato un'associazione negli over 65 tra carenza di tessuto muscolare e insonnia che, riducendo la sintesi proteica, comporta un indebolimento del muscolo. « La perdita di massa muscolare è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età. A partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni , che può attestarsi al 60% superati i 75 anni - sottolinea Andrea Ungar, presidente Sigg e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze -. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare che è possibile arginare grazie a un corretto e costante esercizio fisico e a una adeguata alimentazione».

Commenti



## La misura del polpaccio degli anziani potrebbe essere collegata alla longevità

Secondo uno studio, è un indicatore in grado di prevedere la mortalità negli over80, per tutte le cause, nei dieci anni successivi. La circonferenza del polpaccio è una nuova, semplice misura da prendere per valutare lo stato di salute degli anziani, più efficiente delle altre misure corporee prese al braccio o all'addome. Si tratta dunque di un nuovo indicatore antropometrico di buona salute, in grado di prevedere la mortalità specialmente negli over80, per tutte le cause, nei dieci anni successivi.

Misurare il polpaccio destro da seduti, con il piede appoggiato a terra, nel punto della massima circonferenza, aiuta a individuare in pochi minuti chi ha una ridotta massa muscolare ed è per questo a maggior rischio di morte negli anni a venire.

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista *Experimental Gerontology*, presentato in occasione del 69esimo Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) in corso a Firenze fino al 14 dicembre.

### I muscoli degli anziani

"Da anziani, muscoli adeguati e tonici sono infatti un salvavita - dice Andrea Ungar, presidente della SIGG e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze - perché riducono il rischio di cadute, disabilità, ricoveri, complicazioni postoperatorie, progressione di malattie croniche e si associano perciò anche a una minore probabilità di morte per qualsiasi causa. Avere un polpaccio piccolo dopo gli 80 anni, cioè inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, si associa a un rischio di morte triplo; viceversa, se superiore a 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne, è indicativo di una buona massa muscolare complessiva e riduce del 70% il rischio di morte nei 10 anni successivi".

### Come misurare i muscoli

Attraverso la ricerca, è stato messo a punto uno speciale 'nastro' misuratore, che a seconda dell'età e del genere indica la soglia al di sotto della quale i muscoli sono troppo scarsi. Lo studio suggerisce, pertanto, che la misura della circonferenza del polpaccio potrebbe divenire una pratica clinica di routine per stabilire il rischio di mortalità negli anziani, ma anche che interventi per migliorare la massa muscolare degli over65 potrebbero contribuire a prevenire o posticipare eventi negativi di salute.

### La perdita dei muscoli dopo i 45 anni

"La perdita di massa muscolare è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età", sottolinea Ungar. "A partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni, che può attestarsi al 60% superati i 75 anni. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare - continua - che è possibile arginare grazie a un corretto e costante esercizio fisico e a una adeguata alimentazione. Avere una ridotta massa muscolare è un fattore di rischio noto per numerose complicanze con conseguenze negative sulle capacità cognitive, sulla funzione cardiovascolare e respiratoria e su una corretta risposta immunitaria. I dati, infatti, sottolineano che muscoli poco sviluppati, nell'anziano, possono essere un indicatore di mortalità migliore di altre misure corporee, come ad esempio la circonferenza del girovita o del braccio medio-alto, usate attualmente come riferimento nella pratica medica".

### 364 anziani coinvolti nello studio

I ricercatori hanno considerato l'impatto della circonferenza del polpaccio sul rischio di morte per tutte le cause nell'arco dei 10 anni successivi in anziani della regione del Sirente (L'Aquila). Gli esperti hanno coinvolto tutti gli 80enni della zona, un totale di 364

persone, suddividendoli in due gruppi sulla base della circonferenza del polpaccio e monitorandoli poi per 10 anni.

"I risultati - afferma Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma, past-president SIGG e autore dello studio - mostrano che l'85,3% dei partecipanti con una bassa circonferenza, inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, è deceduto, contro il 65,1% di chi aveva una circonferenza del polpaccio adeguata, pari a oltre 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne. Un polpaccio piccolo triplica il rischio di morte per tutte le cause nei 10 anni successivi. L'associazione resta significativa anche considerando altri fattori di rischio noti per l'anziano, come il declino cognitivo, l'indice di massa corporea o elevati livelli di proteina C-reattiva nel sangue: anche tenendo conto di questi ulteriori elementi di rischio, chi ha una scarsa muscolatura al polpaccio ha una probabilità di mortalità a 10 anni dell'84% più elevata".

La scarsa massa muscolare

Landi ricorda che la circonferenza del polpaccio è un marcatore molto efficiente della massa muscolare, più delle misure prese al braccio o all'addome che risentono maggiormente dell'eventuale accumulo di grasso. Questa misura ha un migliore valore predittivo del rischio di morte nell'anziano ed è potenzialmente una pratica clinica rilevante, perché in chi ha una scarsa massa muscolare al polpaccio interventi mirati all'accrescimento della muscolatura, come camminate regolari o programmi di attività fisica moderata, specifica per l'età anziana, potrebbero avere un'elevata efficacia preventiva.

Il polpaccio sotto esame

"La misurazione del polpaccio è peraltro un metodo molto utile per misurare il grado di forma fisica dai 40 anni in poi. Abbiamo infatti messo a punto - conclude Landi - un 'nastro' misuratore speciale che tiene conto di età e genere e che per entrambi i sessi, a tutte le età, a partire dai 40 anni, indica quale dovrebbe essere la misura desiderabile del polpaccio per essere certi di avere una massa muscolare adeguata e invecchiare con un basso rischio di sarcopenia".



## La misura del polpaccio degli anziani potrebbe essere collegata alla longevità

Secondo uno studio, è un indicatore in grado di prevedere la mortalità negli over80, per tutte le cause, nei dieci anni successivi. La circonferenza del polpaccio è una nuova, semplice misura da prendere per valutare lo stato di salute degli anziani, più efficiente delle altre misure corporee prese al braccio o all'addome. Si tratta dunque di un nuovo indicatore antropometrico di buona salute, in grado di prevedere la mortalità specialmente negli over80, per tutte le cause, nei dieci anni successivi.

Misurare il polpaccio destro da seduti, con il piede appoggiato a terra, nel punto della massima circonferenza, aiuta a individuare in pochi minuti chi ha una ridotta massa muscolare ed è per questo a maggior rischio di morte negli anni a venire.

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista *Experimental Gerontology*, presentato in occasione del 69esimo Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) in corso a Firenze fino al 14 dicembre.

### I muscoli degli anziani

"Da anziani, muscoli adeguati e tonici sono infatti un salvavita - dice Andrea Ungar, presidente della SIGG e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze - perché riducono il rischio di cadute, disabilità, ricoveri, complicazioni postoperatorie, progressione di malattie croniche e si associano perciò anche a una minore probabilità di morte per qualsiasi causa. Avere un polpaccio piccolo dopo gli 80 anni, cioè inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, si associa a un rischio di morte triplo; viceversa, se superiore a 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne, è indicativo di una buona massa muscolare complessiva e riduce del 70% il rischio di morte nei 10 anni successivi".

### Come misurare i muscoli

Attraverso la ricerca, è stato messo a punto uno speciale 'nastro' misuratore, che a seconda dell'età e del genere indica la soglia al di sotto della quale i muscoli sono troppo scarsi. Lo studio suggerisce, pertanto, che la misura della circonferenza del polpaccio potrebbe divenire una pratica clinica di routine per stabilire il rischio di mortalità negli anziani, ma anche che interventi per migliorare la massa muscolare degli over65 potrebbero contribuire a prevenire o posticipare eventi negativi di salute.

### La perdita dei muscoli dopo i 45 anni

"La perdita di massa muscolare è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età", sottolinea Ungar. "A partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni, che può attestarsi al 60% superati i 75 anni. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare - continua - che è possibile arginare grazie a un corretto e costante esercizio fisico e a una adeguata alimentazione. Avere una ridotta massa muscolare è un fattore di rischio noto per numerose complicanze con conseguenze negative sulle capacità cognitive, sulla funzione cardiovascolare e respiratoria e su una corretta risposta immunitaria. I dati, infatti, sottolineano che muscoli poco sviluppati, nell'anziano, possono essere un indicatore di mortalità migliore di altre misure corporee, come ad esempio la circonferenza del girovita o del braccio medio-alto, usate attualmente come riferimento nella pratica medica".

### 364 anziani coinvolti nello studio

I ricercatori hanno considerato l'impatto della circonferenza del polpaccio sul rischio di morte per tutte le cause nell'arco dei 10 anni successivi in anziani della regione del Sirente (L'Aquila). Gli esperti hanno coinvolto tutti gli 80enni della zona, un totale di 364



persone, suddividendoli in due gruppi sulla base della circonferenza del polpaccio e monitorandoli poi per 10 anni.

"I risultati - afferma Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma, past-president SIGG e autore dello studio - mostrano che l'85,3% dei partecipanti con una bassa circonferenza, inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, è deceduto, contro il 65,1% di chi aveva una circonferenza del polpaccio adeguata, pari a oltre 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne. Un polpaccio piccolo triplica il rischio di morte per tutte le cause nei 10 anni successivi. L'associazione resta significativa anche considerando altri fattori di rischio noti per l'anziano, come il declino cognitivo, l'indice di massa corporea o elevati livelli di proteina C-reattiva nel sangue: anche tenendo conto di questi ulteriori elementi di rischio, chi ha una scarsa muscolatura al polpaccio ha una probabilità di mortalità a 10 anni dell'84% più elevata".

La scarsa massa muscolare

Landi ricorda che la circonferenza del polpaccio è un marcatore molto efficiente della massa muscolare, più delle misure prese al braccio o all'addome che risentono maggiormente dell'eventuale accumulo di grasso. Questa misura ha un migliore valore predittivo del rischio di morte nell'anziano ed è potenzialmente una pratica clinica rilevante, perché in chi ha una scarsa massa muscolare al polpaccio interventi mirati all'accrescimento della muscolatura, come camminate regolari o programmi di attività fisica moderata, specifica per l'età anziana, potrebbero avere un'elevata efficacia preventiva.

Il polpaccio sotto esame

"La misurazione del polpaccio è peraltro un metodo molto utile per misurare il grado di forma fisica dai 40 anni in poi. Abbiamo infatti messo a punto - conclude Landi - un 'nastro' misuratore speciale che tiene conto di età e genere e che per entrambi i sessi, a tutte le età, a partire dai 40 anni, indica quale dovrebbe essere la misura desiderabile del polpaccio per essere certi di avere una massa muscolare adeguata e invecchiare con un basso rischio di sarcopenia".



## La misura del polpaccio è il nuovo indice di salute per gli anziani

E' il polpaccio, a sorpresa, il nuovo indicatore di buona salute, in grado di prevedere la mortalità specialmente negli over 80, per tutte le cause, nei dieci anni successivi: se misura meno di 30 cm negli uomini e 28 cm nelle donne, il rischio è triplicato. La perdita di massa muscolare legata all'invecchiamento, e di cui la circonferenza del polpaccio è appunto indice, ha infatti ripercussioni negative sulle capacità cognitive, la funzione cardiovascolare e respiratoria e una corretta risposta immunitaria, con un maggior rischio di decesso. E' stata inoltre evidenziata un'associazione negli over 65 tra carenza di tessuto muscolare e insonnia. Lo dimostrano due studi, uno pubblicato su *Experimental Gerontology* e l'altro in corso di pubblicazione, presentati al 69° congresso della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg), in corso a Firenze.

Misurare il polpaccio destro da seduti, con il piede appoggiato a terra, nel punto della massima circonferenza, spiegano i geriatri, aiuta a individuare in pochi minuti chi ha una ridotta massa muscolare ed è per questo a maggior rischio di morte negli anni a venire. "Da anziani, muscoli adeguati e tonici sono infatti un salvavita, perché riducono il rischio di cadute, disabilità, ricoveri, progressione di malattie croniche e si associano perciò anche a una minore probabilità di morte per qualsiasi causa. Avere un polpaccio piccolo dopo gli 80 anni si associa a un rischio di morte triplo; viceversa, se superiore a 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne, è indicativo di una buona massa muscolare complessiva e riduce del 70% il rischio di morte nei 10 anni successivi", afferma Andrea Ungar, presidente Sigg e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze. Per la misurazione, è stato messo a punto uno speciale 'nastro' che a seconda dell'età e del genere indica, a partire dai 40 anni, la soglia al di sotto della quale i muscoli sono troppo scarsi. Lo studio suggerisce, pertanto, che la misura della circonferenza del polpaccio potrebbe divenire una pratica clinica di routine per stabilire il rischio di mortalità negli anziani, ma anche che interventi per migliorare la massa muscolare degli over 65 potrebbero contribuire a prevenire o posticipare eventi negativi di salute.

La perdita di massa muscolare "è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età. A partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni, che può attestarsi al 60% superati i 75 anni - sottolinea Ungar -. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare che è possibile arginare grazie a un corretto e costante esercizio fisico e a una adeguata alimentazione. I muscoli poco sviluppati possono pertanto essere un indicatore di mortalità migliore di altre misure corporee, come ad esempio la circonferenza del girovita o del braccio medio-alto, usate attualmente come riferimento nella pratica medica".

Nello studio, i ricercatori hanno considerato l'impatto della circonferenza del polpaccio sul rischio di morte per tutte le cause nei 10 anni successivi in anziani della regione del Sirente (L'Aquila). Hanno coinvolto tutti gli 80enni della zona, un totale di 364 persone, suddividendoli in due gruppi sulla base della circonferenza del polpaccio e monitorandoli poi per 10 anni. I risultati mostrano che "l'85,3% dei partecipanti con una bassa circonferenza è deceduto, contro il 65,1% di chi aveva una circonferenza del polpaccio adeguata", sottolinea Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli Ircs di Roma, autore dello studio. Quanto ai fattori che influenzano la perdita di massa muscolare, un nuovo studio in via di pubblicazione - su un campione di 2mila over70 italiani - dimostra che la privazione di sonno riduce la sintesi proteica a livello del muscolo. Un buon antidoto, conclude Landi, "è l'esercizio fisico, capace di attenuare gli effetti della perdita di sonno sul metabolismo".



## Dopo gli 80 anni la grandezza del polpaccio predice il rischio di morte, lo studio

; viceversa, se superiore a 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne, è indicativo di una buona massa muscolare complessiva e riduce del 70% il rischio di morte nei 10 anni successivi". Lo spiega Andrea Ungar, presidente della Società italiana di gerontologia e geriatria (Sigg) e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze, che ha presentato in occasione del 69esimo Congresso nazionale della Sigg in corso a Firenze fino al 14 dicembre uno studio su questo legame pubblicato sulla rivista 'Experimental Gerontology'. "Da anziani, muscoli adeguati e tonici sono infatti un salvavita - sottolinea Ungar - perché riducono il rischio di cadute, disabilità, ricoveri, complicazioni postoperatorie, progressione di malattie croniche e si associano perciò anche a una minore probabilità di morte per qualsiasi causa". Attraverso la ricerca, è stato messo a punto uno speciale 'nastro' misuratore, realizzato con il supporto di Abbott Nutrition, che a seconda dell'età e del genere indica la soglia al di sotto della quale i muscoli sono troppo scarsi. Lo studio suggerisce, pertanto, che "la misura della circonferenza del polpaccio potrebbe divenire una pratica clinica di routine per stabilire il rischio di mortalità negli anziani, ma anche che interventi per migliorare la massa muscolare degli over 65 potrebbero contribuire a prevenire o posticipare eventi negativi di salute".

"La perdita di massa muscolare è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età. A partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni, che può attestarsi al 60% superati i 75 anni - evidenzia Ungar - Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare che è possibile arginare grazie a un corretto e costante esercizio fisico e a una adeguata alimentazione. Avere una ridotta massa muscolare è un fattore di rischio noto per numerose complicanze con conseguenze negative sulle capacità cognitive, sulla funzione cardiovascolare e respiratoria e su una corretta risposta immunitaria. I dati, infatti, sottolineano che muscoli poco sviluppati, nell'anziano, possono essere un indicatore di mortalità migliore di altre misure corporee, come ad esempio la circonferenza del girovita o del braccio medio-alto, usate attualmente come riferimento nella pratica medica".

La ricerca ha indagato gli anziani del Sirente (L'Aquila), 364 persone

Lo studio. I ricercatori hanno considerato l'impatto della circonferenza del polpaccio sul rischio di morte per tutte le cause nell'arco dei 10 anni successivi in anziani della regione del Sirente (L'Aquila). Gli esperti hanno coinvolto tutti gli 80enni della zona, un totale di 364 persone, suddividendoli in 2 gruppi sulla base della circonferenza del polpaccio e monitorandoli poi per 10 anni. "I risultati mostrano che l'85,3% dei partecipanti con una bassa circonferenza, inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, è deceduto, contro il 65,1% di chi aveva una circonferenza del polpaccio adeguata, pari a oltre 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne. Un polpaccio piccolo triplica il rischio di morte per tutte le cause nei 10 anni successivi - riporta Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'invecchiamento della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli Irccs di Roma, past-president Sigg e autore dello studio - L'associazione resta significativa anche considerando altri fattori di rischio noti per l'anziano, come il declino cognitivo, l'indice di massa corporea o elevati livelli di proteina C-reattiva nel sangue: anche tenendo conto di questi ulteriori elementi di rischio, chi ha una scarsa muscolatura al polpaccio ha una probabilità di mortalità a 10 anni dell'84% più elevata".

"La circonferenza del polpaccio è un marcatore molto efficiente della massa muscolare,

più delle misure prese al braccio o all'addome che risentono maggiormente dell'eventuale accumulo di grasso - precisa Landi - Questa misura ha perciò un migliore valore predittivo del rischio di morte nell'anziano ed è potenzialmente una pratica clinica rilevante, perché in chi ha una scarsa massa muscolare al polpaccio interventi mirati all'accrescimento della muscolatura, come camminate regolari o programmi di attività fisica moderata, specifica per l'età anziana, potrebbero avere un'efficacia preventiva. La misurazione del polpaccio è peraltro un metodo molto utile per misurare il grado di forma fisica dai 40 anni in poi. Abbiamo infatti messo a punto un nastro misuratore speciale che tiene conto di età e genere e che per entrambi i sessi, a tutte le età, a partire dai 40 anni, indica quale dovrebbe essere la misura desiderabile del polpaccio per essere certi di avere una massa muscolare adeguata e invecchiare con un basso rischio di sarcopenia".

L'insonnia indebolisce i muscoli

In questo contesto, è necessario però comprendere quali siano i fattori che influenzano la perdita di massa muscolare. "Le attuali evidenze - segnala Ungar - indicano che una buona qualità del riposo è generalmente correlata a migliori condizioni di salute. Dormire ogni notte per un adeguato numero di ore assicura al corpo il tempo necessario per autoripararsi e rigenerarsi. Al contrario, è ormai noto che un sonno scarso e irregolare genera rapidamente squilibri metabolici che nel tempo possono tradursi in diversi problemi di salute, inclusi obesità, diabete di tipo 2, declino mentale e della memoria. A questi, ora, si aggiunge la perdita della massa muscolare, dal momento che la privazione di sonno riduce la sintesi proteica a livello del muscolo".

A dimostrarlo è lo studio 'Longevity Check-up 8+', in corso di pubblicazione su 'Experimental Gerontology', che ha analizzato l'associazione tra qualità del sonno e funzionalità muscolare in un gruppo quasi 2.000 partecipanti anziani con età media di 73 anni, provenienti da diverse città italiane. Gli anziani che hanno aderito all'indagine hanno compilato un questionario che ha valutato la qualità del sonno nell'ultimo mese. Per esaminare la funzionalità muscolare, invece, è stata considerata la forza di presa, che misura quanto saldamente si riesce ad afferrare qualcosa, classificando come sarcopenia la forza di presa inferiore a 27 kg per gli uomini e a 16 kg per le donne.

"Nelle persone con scarsa qualità del sonno, la probabilità di sviluppare sarcopenia è risultata del 40% in più rispetto a quelle con una buona qualità del riposo - dichiara Landi, autore dello studio - Questo risultato è legato al fatto che la privazione del sonno interferisce con la sintesi proteica muscolare. In particolare, a lungo andare, un sonno scarso e irregolare riduce l'attività del testosterone e dell'ormone della crescita ad azione anabolica, che stimolano la produzione di proteine a livello muscolare, e aumenta quella del cortisolo, un ormone catabolico che induce la degradazione del muscolo. Inoltre, la privazione del sonno promuove uno stato infiammatorio cronico, caratterizzato da un aumento di citochine pro-infiammatorie, che contribuisce ulteriormente alla riduzione della sintesi proteica e al degrado muscolare. Un buon antidoto è l'esercizio fisico capace di attenuare gli effetti della perdita di sonno sul metabolismo", conclude Landi.



## La misura del polpaccio predice la mortalità degli anziani a 10 anni. SIGG: “Insonnia tra i fattori di rischio muscolare”

La circonferenza del polpaccio è una nuova, semplice misura da prendere per valutare lo stato di salute degli anziani, più efficiente delle altre misure corporee prese al braccio o all'addome. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista *Experimental Gerontology*, presentato in occasione del congresso nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria

La circonferenza del polpaccio è una nuova, semplice misura da prendere per valutare lo stato di salute degli anziani, più efficiente delle altre misure corporee prese al braccio o all'addome. Si tratta dunque di un nuovo indicatore antropometrico di buona salute, in grado di prevedere la mortalità specialmente negli over 80, per tutte le cause, nei dieci anni successivi. Misurare il polpaccio destro da seduti, con il piede appoggiato a terra, nel punto della massima circonferenza, aiuta a individuare in pochi minuti chi ha una ridotta massa muscolare ed è per questo a maggior rischio di morte negli anni a venire. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista *Experimental Gerontology*, presentato in occasione del 69esimo Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) in corso a Firenze fino al 14 dicembre.

Muscoli toni sono “salvavita” per gli anziani

“Da anziani, muscoli adeguati e tonici sono infatti un salvavita – dice Andrea Ungar, presidente della SIGG e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze – perché riducono il rischio di cadute, disabilità, ricoveri, complicazioni postoperatorie, progressione di malattie croniche e si associano perciò anche a una minore probabilità di morte per qualsiasi causa. Avere un polpaccio piccolo dopo gli 80 anni, cioè inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, si associa a un rischio di morte triplo; viceversa, se superiore a 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne, è indicativo di una buona massa muscolare complessiva e riduce del 70% il rischio di morte nei 10 anni successivi”.

Un “nastro” speciale per misurare il polpaccio degli anziani

Attraverso la ricerca, è stato messo a punto uno speciale ‘nastro’ misuratore, realizzato con il supporto di Abbott Nutrition, che a seconda dell'età e del genere indica la soglia al di sotto della quale i muscoli sono troppo scarsi. Lo studio suggerisce, pertanto, che la misura della circonferenza del polpaccio potrebbe divenire una pratica clinica di routine per stabilire il rischio di mortalità negli anziani, ma anche che interventi per migliorare la massa muscolare degli over 65 potrebbero contribuire a prevenire o posticipare eventi negativi di salute. “La perdita di massa muscolare è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età”, sottolinea Ungar. “A partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni, che può attestarsi al 60% superati i 75 anni. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare – continua – che è possibile arginare grazie a un corretto e costante esercizio fisico e a una adeguata alimentazione”.

I muscoli possono essere un indicatore di mortalità migliore di altre misure

“Avere una ridotta massa muscolare – dice Ungar – è un fattore di rischio noto per numerose complicanze con conseguenze negative sulle capacità cognitive, sulla funzione cardiovascolare e respiratoria e su una corretta risposta immunitaria. I dati, infatti, sottolineano che muscoli poco sviluppati, nell'anziano, possono essere un

indicatore di mortalità migliore di altre misure corporee, come ad esempio la circonferenza del girovita o del braccio medio-alto, usate attualmente come riferimento nella pratica medica”. I ricercatori hanno considerato l'impatto della circonferenza del polpaccio sul rischio di morte per tutte le cause nell'arco dei 10 anni successivi in anziani della regione del Sirente (L'Aquila). Gli esperti hanno coinvolto tutti gli 80enni della zona, un totale di 364 persone, suddividendoli in due gruppi sulla base della circonferenza del polpaccio e monitorandoli poi per 10 anni.

Rischio è triplicato se meno di 30 cm negli uomini e 28 cm nelle donne

“I risultati – afferma Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma, past-president SIGG e autore dello studio – mostrano che l'85,3% dei partecipanti con una bassa circonferenza, inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, è deceduto, contro il 65,1% di chi aveva una circonferenza del polpaccio adeguata, pari a oltre 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne. Un polpaccio piccolo triplica il rischio di morte per tutte le cause nei 10 anni successivi. L'associazione resta significativa anche considerando altri fattori di rischio noti per l'anziano, come il declino cognitivo, l'indice di massa corporea o elevati livelli di proteina C-reattiva nel sangue: anche tenendo conto di questi ulteriori elementi di rischio, chi ha una scarsa muscolatura al polpaccio ha una probabilità di mortalità a 10 anni dell'84% più elevata”.

“La circonferenza del polpaccio è un marcatore molto efficiente della massa muscolare, più delle misure prese al braccio o all'addome che risentono maggiormente dell'eventuale accumulo di grasso”, spiega Landi. “Questa misura ha perciò un migliore valore predittivo del rischio di morte nell'anziano ed è potenzialmente una pratica clinica rilevante, perché in chi ha una scarsa massa muscolare al polpaccio interventi mirati all'accrescimento della muscolatura, come camminate regolari o programmi di attività fisica moderata, specifica per l'età anziana, potrebbero avere un'elevata efficacia preventiva. La misurazione del polpaccio – continua – è peraltro un metodo molto utile per misurare il grado di forma fisica dai 40 anni in poi. Abbiamo infatti messo a punto un 'nastro' misuratore speciale che tiene conto di età e genere e che per entrambi i sessi, a tutte le età, a partire dai 40 anni, indica quale dovrebbe essere la misura desiderabile del polpaccio per essere certi di avere una massa muscolare adeguata e invecchiare con un basso rischio di sarcopenia”.

L'insonnia indebolisce i muscoli dell'anziano

Anche l'insonnia rappresenta un fattore che influenza la perdita di massa muscolare dell'anziano, secondo uno studio Longevity Check-up 8+. “Le attuali evidenze – spiega Ungar – indicano che una buona qualità del riposo è generalmente correlata a migliori condizioni di salute. Dormire ogni notte per un adeguato numero di ore assicura al corpo il tempo necessario per autoripararsi e rigenerarsi. Al contrario, è ormai noto che un sonno scarso e irregolare genera rapidamente squilibri metabolici che nel tempo possono tradursi in diversi problemi di salute, inclusi obesità, diabete di tipo 2, declino mentale e della memoria. A questi, ora, si aggiunge la perdita della massa muscolare, dal momento che la privazione di sonno riduce la sintesi proteica a livello del muscolo”.

Una scarsa qualità del sonno aumenta il rischio di sarcopenia

Lo studio ha coinvolto quasi 2000 partecipanti anziani con età media di 73 anni, provenienti da diverse città italiane. Gli anziani che hanno aderito all'indagine hanno compilato un questionario che ha valutato la qualità del sonno nell'ultimo mese. Per esaminare la funzionalità muscolare, invece, è stata considerata la forza di presa, che misura quanto saldamente si riesce ad afferrare qualcosa, classificando come sarcopenia la forza di presa inferiore a 27 kg per gli uomini e a 16 kg per le donne. “Nelle persone con scarsa qualità del sonno, la probabilità di sviluppare sarcopenia, è risultata del 40% in più rispetto a quelle con una buona qualità del riposo”, dichiara

Landi.

La privazione del sonno promuove l'infiammazione cronica

“Questo risultato è legato al fatto che la privazione del sonno interferisce con la sintesi proteica muscolare. In particolare, a lungo andare, un sonno scarso e irregolare – continua Landi – riduce l'attività del testosterone e dell'ormone della crescita ad azione anabolica, che stimolano la produzione di proteine a livello muscolare, e aumenta quella del cortisolo, un ormone catabolico che induce la degradazione del muscolo. Inoltre, la privazione del sonno promuove uno stato infiammatorio cronico, caratterizzato da un aumento di citochine pro-infiammatorie, che contribuisce ulteriormente alla riduzione della sintesi proteica e al degrado muscolare. Un buon antidoto è l'esercizio fisico capace di attenuare gli effetti della perdita di sonno sul metabolismo”.



## Anziani, misura del polpaccio predice mortalità a 10 anni: se meno di 30 cm negli uomini e 28 cm nelle donne, il rischio è triplicato

Diamo valore alla tua privacy Utilizziamo i cookie per migliorare la tua esperienza di navigazione, offrirti pubblicità o contenuti personalizzati e analizzare il nostro traffico. Cliccando "Accetta tutti", acconsenti al nostro utilizzo dei cookie.

AgenPress. " Siamo fatti della stessa sostanza dei sogni " scriveva Shakespeare, ma soprattutto e per fortuna, anche da muscoli, la cui perdita, dovuta all'invecchiamento, aumenta il rischio di mortalità che può essere valutato da una misura semplice e veloce da raccogliere: la circonferenza del polpaccio. Un nuovo indicatore antropometrico di buona salute, in grado di prevedere la mortalità specialmente negli over 80, per tutte le cause, nei dieci anni successivi.

Misurare il polpaccio destro da seduti, con il piede appoggiato a terra, nel punto della massima circonferenza, aiuta a individuare in pochi minuti chi ha una ridotta massa muscolare ed è per questo a maggior rischio di morte negli anni a venire.

" Da anziani, muscoli adeguati e tonici sono infatti un salvavita, perché riducono il rischio di cadute, disabilità, ricoveri, complicazioni postoperatorie, progressione di malattie croniche e si associano perciò anche a una minore probabilità di morte per qualsiasi causa

Avere un polpaccio piccolo dopo gli 80 anni, cioè inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, si associa a un rischio di morte triplo; viceversa, se superiore a 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne, è indicativo di una buona massa muscolare complessiva e riduce del 70% il rischio di morte nei 10 anni successivi ", spiega Andrea Ungar, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze.

Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista *Experimental Gerontology* , presentato in occasione del 69esimo Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) in corso a Firenze fino al 14 dicembre. Attraverso la ricerca, è stato messo a punto uno speciale 'nastro' misuratore, realizzato con il supporto di Abbott Nutrition, che a seconda dell'età e del genere indica la soglia al di sotto della quale i muscoli sono troppo scarsi. Lo studio suggerisce, pertanto, che la misura della circonferenza del polpaccio potrebbe divenire una pratica clinica di routine per stabilire il rischio di mortalità negli anziani, ma anche che interventi per migliorare la massa muscolare degli over 65 potrebbero contribuire a prevenire o posticipare eventi negativi di salute.

" La perdita di massa muscolare è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età. A partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni, che può attestarsi al 60% superati i 75 anni – sottolinea Ungar -. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare che è possibile arginare grazie a un corretto e costante esercizio fisico e a una adeguata alimentazione. Avere una ridotta massa muscolare è un fattore di rischio noto per numerose complicanze con conseguenze negative sulle capacità cognitive, sulla funzione cardiovascolare e respiratoria e su una corretta risposta immunitaria – aggiunge I dati, infatti, sottolineano che muscoli poco sviluppati, nell'anziano, possono essere un indicatore di mortalità migliore di altre misure



corporee, come ad esempio la circonferenza del girovita o del braccio medio-alto, usate attualmente come riferimento nella pratica medica”

#### LO STUDIO

I ricercatori hanno considerato l'impatto della circonferenza del polpaccio sul rischio di morte per tutte le cause nell'arco dei 10 anni successivi in anziani della regione del Sirente (L'Aquila). Gli esperti hanno coinvolto tutti gli 80enni della zona, un totale di 364 persone, suddividendoli in due gruppi sulla base della circonferenza del polpaccio e monitorandoli poi per 10 anni. “ I risultati mostrano che l'85,3% dei partecipanti con una bassa circonferenza, inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, è deceduto, contro il 65,1% di chi aveva una circonferenza del polpaccio adeguata, pari a oltre 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne. Un polpaccio piccolo triplica il rischio di morte per tutte le cause nei 10 anni successivi – descrive Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma, past-president SIGG e autore dello studio L'associazione resta significativa anche considerando altri fattori di rischio noti per l'anziano, come il declino cognitivo, l'indice di massa corporea o elevati livelli di proteina C-reattiva nel sangue: anche tenendo conto di questi ulteriori elementi di rischio, chi ha una scarsa muscolatura al polpaccio ha una probabilità di mortalità a 10 anni dell'84% più elevata.

La circonferenza del polpaccio è un marcatore molto efficiente della massa muscolare, più delle misure prese al braccio o all'addome che risentono maggiormente dell'eventuale accumulo di grasso. Questa misura ha perciò un migliore valore predittivo del rischio di morte nell'anziano ed è potenzialmente una pratica clinica rilevante, perché in chi ha una scarsa massa muscolare al polpaccio interventi mirati all'accrescimento della muscolatura, come camminate regolari o programmi di attività fisica moderata, specifica per l'età anziana, potrebbero avere un'elevata efficacia preventiva. La misurazione del polpaccio è peraltro un metodo molto utile per misurare il grado di forma fisica dai 40 anni in poi. Abbiamo infatti messo a punto un 'nastro' misuratore speciale che tiene conto di età e genere e che per entrambi i sessi, a tutte le età, a partire dai 40 anni, indica quale dovrebbe essere la misura desiderabile del polpaccio per essere certi di avere una massa muscolare adeguata e invecchiare con un basso rischio di sarcopenia a “.

#### L'INSONNIA INDEBOLISCE I MUSCOLI

In questo contesto, è necessario però comprendere quali siano i fattori che influenzano la perdita di massa muscolare. “ Le attuali evidenze indicano che una buona qualità del riposo è generalmente correlata a migliori condizioni di salute. Dormire ogni notte per un adeguato numero di ore assicura al corpo il tempo necessario per autoripararsi e rigenerarsi. Al contrario, è ormai noto che un sonno scarso e irregolare genera rapidamente squilibri metabolici che nel tempo possono tradursi in diversi problemi di salute, inclusi obesità, diabete di tipo 2, declino mentale e della memoria. A questi, ora, si aggiunge la perdita della massa muscolare, dal momento che la privazione di sonno riduce la sintesi proteica a livello del muscolo”, spiega Ungar.

A dimostrarlo lo studio Longevity Check-up 8+ in corso di pubblicazione su *Experimental Gerontology*, che ha analizzato l'associazione tra qualità del sonno e funzionalità muscolare in un gruppo quasi 2000 partecipanti anziani con età media di 73 anni, provenienti da diverse città italiane. Gli anziani che hanno aderito all'indagine hanno compilato un questionario che ha valutato la qualità del sonno nell'ultimo mese. Per esaminare la funzionalità muscolare, invece, è stata considerata la forza di presa, che misura quanto saldamente si riesce ad afferrare qualcosa, classificando come sarcopenia la forza di presa inferiore a 27 kg per gli uomini e a 16 kg per le donne. “Nelle persone con scarsa qualità del sonno, la probabilità di sviluppare sarcopenia, è risultata del 40% in più rispetto a quelle con una buona qualità del riposo – dichiara

Landi, autore dello studio

Questo risultato è legato al fatto che la privazione del sonno interferisce con la sintesi proteica muscolare. In particolare, a lungo andare, un sonno scarso e irregolare riduce l'attività del testosterone e dell'ormone della crescita ad azione anabolica, che stimolano la produzione di proteine a livello muscolare, e aumenta quella del cortisolo, un ormone catabolico che induce la degradazione del muscolo. Inoltre, la privazione del sonno promuove uno stato infiammatorio cronico, caratterizzato da un aumento di citochine pro-infiammatorie, che contribuisce ulteriormente alla riduzione della sintesi proteica e al degrado muscolare. Un buon antidoto è l'esercizio fisico capace di attenuare gli effetti della perdita di sonno sul metabolismo", conclude Landi



## Anziani: misura del polpaccio predice mortalità a 10 anni, rischio triplicato sotto 30 cm negli uomini e 28 cm nelle donne

“Siamo fatti della stessa sostanza dei sogni” scriveva Shakespeare, ma soprattutto e per fortuna, anche da muscoli, la cui perdita, dovuta all'invecchiamento, aumenta il rischio di mortalità che può essere valutato da una misura semplice e veloce da raccogliere: la circonferenza del polpaccio. Un nuovo indicatore antropometrico di buona salute, in grado di prevedere la mortalità specialmente negli over 80, per tutte le cause, nei dieci anni successivi. Misurare il polpaccio destro da seduti, con il piede appoggiato a terra, nel punto della massima circonferenza, aiuta a individuare in pochi minuti chi ha una ridotta massa muscolare ed è per questo a maggior rischio di morte negli anni a venire. “Da anziani, muscoli adeguati e tonici sono infatti un salvavita, perché riducono il rischio di cadute, disabilità, ricoveri, complicazioni postoperatorie, progressione di malattie croniche e si associano perciò anche a una minore probabilità di morte per qualsiasi causa. Avere un polpaccio piccolo dopo gli 80 anni, cioè inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, si associa a un rischio di morte triplo; viceversa, se superiore a 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne, è indicativo di una buona massa muscolare complessiva e riduce del 70% il rischio di morte nei 10 anni successivi”, spiega Andrea Ungar, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista *Experimental Gerontology*, presentato in occasione del 69esimo Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) in corso a Firenze fino al 14 dicembre. Attraverso la ricerca, è stato messo a punto uno speciale ‘nastro’ misuratore, realizzato con il supporto di Abbott Nutrition, che a seconda dell'età e del genere indica la soglia al di sotto della quale i muscoli sono troppo scarsi. Lo studio suggerisce, pertanto, che la misura della circonferenza del polpaccio potrebbe divenire una pratica clinica di routine per stabilire il rischio di mortalità negli anziani, ma anche che interventi per migliorare la massa muscolare degli over 65 potrebbero contribuire a prevenire o posticipare eventi negativi di salute. “La perdita di massa muscolare è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età. A partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni, che può attestarsi al 60% superati i 75 anni – sottolinea Ungar -. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare che è possibile arginare grazie a un corretto e costante esercizio fisico e a una adeguata alimentazione. Avere una ridotta massa muscolare è un fattore di rischio noto per numerose complicanze con conseguenze negative sulle capacità cognitive, sulla funzione cardiovascolare e respiratoria e su una corretta risposta immunitaria – aggiunge-. I dati, infatti, sottolineano che muscoli poco sviluppati, nell'anziano, possono essere un indicatore di mortalità migliore di altre misure corporee, come ad esempio la circonferenza del girovita o del braccio medio-alto, usate attualmente come riferimento nella pratica medica”.

### LO STUDIO

I ricercatori hanno considerato l'impatto della circonferenza del polpaccio sul rischio di morte per tutte le cause nell'arco dei 10 anni successivi in anziani della regione del Sirente (L'Aquila). Gli esperti hanno coinvolto tutti gli 80enni della zona, un totale di 364 persone, suddividendoli in due gruppi sulla base della circonferenza del polpaccio e monitorandoli poi per 10 anni. “I risultati mostrano che l'85,3% dei partecipanti con una

bassa circonferenza, inferiore a 30 cm negli uomini e a 28 cm nelle donne, è deceduto, contro il 65,1% di chi aveva una circonferenza del polpaccio adeguata, pari a oltre 35 cm negli uomini e 33 cm nelle donne. Un polpaccio piccolo triplica il rischio di morte per tutte le cause nei 10 anni successivi – describe Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell'Invecchiamento della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma, past-president SIGG e autore dello studio -. L'associazione resta significativa anche considerando altri fattori di rischio noti per l'anziano, come il declino cognitivo, l'indice di massa corporea o elevati livelli di proteina C-reattiva nel sangue: anche tenendo conto di questi ulteriori elementi di rischio, chi ha una scarsa muscolatura al polpaccio ha una probabilità di mortalità a 10 anni dell'84% più elevata. La circonferenza del polpaccio è un marcatore molto efficiente della massa muscolare, più delle misure prese al braccio o all'addome che risentono maggiormente dell'eventuale accumulo di grasso. Questa misura ha perciò un migliore valore predittivo del rischio di morte nell'anziano ed è potenzialmente una pratica clinica rilevante, perché in chi ha una scarsa massa muscolare al polpaccio interventi mirati all'accrescimento della muscolatura, come camminate regolari o programmi di attività fisica moderata, specifica per l'età anziana, potrebbero avere un'elevata efficacia preventiva. La misurazione del polpaccio è peraltro un metodo molto utile per misurare il grado di forma fisica dai 40 anni in poi. Abbiamo infatti messo a punto un 'nastro' misuratore speciale che tiene conto di età e genere e che per entrambi i sessi, a tutte le età, a partire dai 40 anni, indica quale dovrebbe essere la misura desiderabile del polpaccio per essere certi di avere una massa muscolare adeguata e invecchiare con un basso rischio di sarcopenia”.

#### L'INSONNIA INDEBOLISCE I MUSCOLI

In questo contesto, è necessario però comprendere quali siano i fattori che influenzano la perdita di massa muscolare. “Le attuali evidenze indicano che una buona qualità del riposo è generalmente correlata a migliori condizioni di salute. Dormire ogni notte per un adeguato numero di ore assicura al corpo il tempo necessario per autoripararsi e rigenerarsi. Al contrario, è ormai noto che un sonno scarso e irregolare genera rapidamente squilibri metabolici che nel tempo possono tradursi in diversi problemi di salute, inclusi obesità, diabete di tipo 2, declino mentale e della memoria. A questi, ora, si aggiunge la perdita della massa muscolare, dal momento che la privazione di sonno riduce la sintesi proteica a livello del muscolo”, spiega Ungar.

A dimostrarlo lo studio Longevity Check-up 8+ in corso di pubblicazione su *Experimental Gerontology*, che ha analizzato l'associazione tra qualità del sonno e funzionalità muscolare in un gruppo quasi 2000 partecipanti anziani con età media di 73 anni, provenienti da diverse città italiane. Gli anziani che hanno aderito all'indagine hanno compilato un questionario che ha valutato la qualità del sonno nell'ultimo mese. Per esaminare la funzionalità muscolare, invece, è stata considerata la forza di presa, che misura quanto saldamente si riesce ad afferrare qualcosa, classificando come sarcopenia la forza di presa inferiore a 27 kg per gli uomini e a 16 kg per le donne. “Nelle persone con scarsa qualità del sonno, la probabilità di sviluppare sarcopenia, è risultata del 40% in più rispetto a quelle con una buona qualità del riposo - dichiara Landi, autore dello studio -. Questo risultato è legato al fatto che la privazione del sonno interferisce con la sintesi proteica muscolare. In particolare, a lungo andare, un sonno scarso e irregolare riduce l'attività del testosterone e dell'ormone della crescita ad azione anabolica, che stimolano la produzione di proteine a livello muscolare, e aumenta quella del cortisolo, un ormone catabolico che induce la degradazione del muscolo. Inoltre, la privazione del sonno promuove uno stato infiammatorio cronico, caratterizzato da un aumento di citochine pro-infiammatorie, che contribuisce ulteriormente alla riduzione della sintesi proteica e al degrado muscolare. Un buon antidoto è l'esercizio fisico capace di attenuare gli effetti della perdita di sonno sul metabolismo”, conclude Landi.



URL :<http://www.sanita24.ilsole24ore.com>

PAESE :Italia

TYPE :Web International

► 11 dicembre 2024 - 13:16

[> Versione online](#)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## **Polpaccio nuovo indicatore di buona salute: circonferenza sotto i 30 cm predice mortalità negli anziani**

I dati presentati in occasione del 69° Congresso della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria Il rischio di mortalità si misura anche dai polpacci. La notizia infatti è che il polpaccio è il nuovo indicatore di buona salute. Negli anziani, la sua misura può predire la mortalità a 10 anni per tutte le cause: se la circonferenza è meno di 30 cm negli uomini e 28 cm nelle donne, il rischio è triplicato. A dimostrarlo i dati di nuovi studi presentati in occasione del 69° Congresso della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), in corso a Firenze.

**Polpaccio nuovo indicatore di buona salute: circonferenza sotto i 30 cm predice mortalità negli anziani**

La perdita di massa muscolare legata all'invecchiamento, spiegano i geriatri, ha infatti ripercussioni negative sulle capacità cognitive, la funzione cardiovascolare e respiratoria e una corretta risposta immunitaria, con un maggior rischio di mortalità, di cui la misura del polpaccio è appunto un nuovo indicatore. Gli esperti hanno inoltre evidenziato un'associazione negli over 65 tra carenza di tessuto muscolare e insonnia che, riducendo la sintesi proteica, comporta un indebolimento del muscolo. «La perdita di massa muscolare è un processo inevitabile con l'avanzare dell'età. A partire dai 45 anni si verifica una perdita della forza muscolare pari all'8% ogni 10 anni, che può attestarsi al 60% superati i 75 anni - sottolinea Andrea Ungar, presidente Sigg e ordinario di Geriatria all'Università di Firenze -. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare che è possibile arginare grazie a un corretto e costante esercizio fisico e a una adeguata alimentazione».