

Dove: PR2 - Argomento 2 - Modulo 2.2 - Risorse video: "Mantenere la mobilità quando si invecchia: Una chiave per invecchiare con successo".

<https://edusexage-mooc.eu/topic2/>

### **VIDEO: Mantenere la mobilità quando si invecchia: Una chiave per invecchiare con successo**

Entro il 2050, la popolazione mondiale supererà i nove miliardi di persone. Si stima che circa una persona su cinque avrà più di 65 anni. Ciò significa che il 20% della popolazione avrà più di 65 anni. In nessun momento della storia dell'umanità ci sono state così tante persone in questa fascia d'età. Le persone anziane sono maggiormente esposte al rischio di molte malattie croniche, che riducono la qualità della vita. Come possiamo quindi invecchiare meglio, con meno malattie croniche? I ricercatori della McMaster University stanno lavorando per dimostrare che l'attività fisica e l'alimentazione sono componenti fondamentali per la salute in età avanzata. Ci sono studi che si concentrano sull'invecchiare meglio o sull'avere una salute più lunga. Per invecchiamento di successo si intende il benessere fisico, mentale e sociale in età avanzata. L'età è il principale fattore di rischio per la maggior parte delle malattie croniche, motivo per cui l'attenzione alla salute in età avanzata è estremamente importante. Le malattie croniche in età avanzata, combinate con la perdita di forza e di massa muscolare, spesso portano a una perdita di mobilità fisica, che mette le persone anziane a rischio di ulteriori problemi di salute o di peggioramento delle malattie croniche esistenti, tutti fattori precursori dello sviluppo della fragilità. La perdita di muscoli e forza legata all'età è chiamata sarcopenia, che è anche associata al declino delle prestazioni fisiche. Non è noto quando inizi la sarcopenia, ma è misurabile nella maggior parte delle persone intorno ai cinquant'anni. Quando la massa muscolare diminuisce in media dello 0,5-1 % all'anno e la forza dell'1-3 % all'anno. La sarcopenia è associata a un aumento del rischio di cadute e fratture, allo sviluppo di fragilità e di malattie metaboliche, come il diabete mellito di tipo due e le malattie cardiovascolari. Una sarcopenia non attenuata può portare alla disabilità e può esacerbare altre malattie croniche. Perché le persone anziane sviluppano la sarcopenia? La condizione è legata all'età, ma è accelerata dalla mancanza di attività fisica e dalla scarsa assunzione di energia e soprattutto di proteine con la dieta. Con il passare degli anni, le barriere sociali, fisiche e mentali possono creare problemi di mobilità alle persone anziane. Inoltre, a causa di diversi fattori, tra cui il calo dell'appetito, questa fascia d'età non riesce ad assumere le proteine necessarie. Questo può portare alla denutrizione e alla riduzione della massa muscolare e della forza. Anche l'inattività periodica è un fattore importante per un invecchiamento non soddisfacente. Fattori come la scarsa salute fisica e mentale e l'isolamento sociale possono facilmente portare a una maggiore inattività. Le persone anziane tendono a uscire meno in caso di condizioni meteorologiche avverse e, se possono contrarre qualcosa come l'influenza, possono trovarsi improvvisamente ricoverate e convalescenti per periodi più lunghi. Durante questo periodo di inattività si verifica spesso una perdita di forza e di massa muscolare, che è molto più difficile da recuperare nelle persone anziane. Come possono quindi gli anziani ridurre gli effetti della sarcopenia? Non esistono farmaci per contrastare la sarcopenia. Occorre invece modificare lo stile di vita per far progredire lentamente la condizione e recuperare meglio dopo l'inattività. È dimostrato che gli anziani possono trarre beneficio da una maggiore assunzione di fonti proteiche ricche di nutrienti. Si ipotizza che questa fascia d'età abbia bisogno di più proteine rispetto alla dose giornaliera raccomandata di 0,8 grammi al giorno per mantenere la propria forza e massa muscolare. Studi ancora più importanti dimostrano che se le persone anziane rimangono attive fisicamente, hanno un rischio minore di malattie croniche e una maggiore possibilità di invecchiare con successo. La riabilitazione è fondamentale dopo un ricovero, una malattia o qualsiasi altro periodo prolungato di inattività. Senza di essa, la sarcopenia può

avanzare più rapidamente e così il deterioramento della salute di una persona. In molti Paesi è già successo. Ma se non è ancora successo, nel prossimo decennio le persone di età superiore ai 65 anni cominceranno a superare la popolazione di età inferiore ai 15 anni. È quindi imperativo essere attivi fisicamente e promuovere un maggiore apporto di proteine prima possibile per le persone anziane.