

Comunicato Stampa

Alimentazione corretta, attività fisica e nutraceutici: una “ricetta” scientificamente validata per la salute della terza età

Nell'imminenza dell'Expo 2015 un panel di esperti internazionali chiarisce quali sono i nutrienti davvero efficaci per il contrasto delle patologie invalidanti negli over-65

Roma, 17 dicembre 2014 – Un'alimentazione adeguata è il primo e indispensabile presupposto per un invecchiamento attivo e in buona salute. Il corretto apporto di tutti i nutrienti necessari oggi può essere favorito anche dalla supplementazione della dieta con i numerosi prodotti nutraceutici disponibili sul mercato. Ma quali sono i principi nutritivi davvero efficaci nel migliorare la salute nella terza età? Ed è possibile assumerli tutti attraverso l'alimentazione ordinaria?

Quando il dottor Stephen De Felice, nel 1989, coniò il termine “**nutraceutica**” dalla crasi fra *nutrizione* e *farmaceutica*, si riferiva proprio allo **studio degli alimenti che svolgono una comprovata e riconosciuta funzione benefica per la salute**. Gli studi scientifici successivi hanno dimostrato che **i prodotti nutraceutici possono essere definiti a ragione come “alimenti-farmaco”, in quanto dotati non solo di proprietà nutritive, ma anche terapeutiche**: in grado di prevenire e di curare patologie ben determinate, molte delle quali insorgono con l'avanzare dell'età. Il mondo scientifico da anni evidenzia come l'alimentazione corretta rafforzi il sistema immunitario e riduca notevolmente il rischio di malattie cardiovascolari, degenerative, mentali e muscolo-scheletriche.

Istituzionalmente impegnata al fianco della terza età, **Italia Longeva ha riunito oggi a Roma un panel di esperti di fama internazionale, per fare chiarezza sui temi dell'alimentazione e della nutraceutica nell'anziano**. “Argomenti che costituiranno il **focus dell'imminente Expo 2015** – ha dichiarato il **professor Roberto Bernabei**, presidente di Italia Longeva – e che per questo vale la pena di inquadrare nella giusta dimensione. All'Expo, Italia Longeva sarà presente con la Regione Marche nel Padiglione Italia, ma attraverso un panel di relatori internazionali di elevatissimo profilo scientifico, abbiamo voluto sin da oggi sottolineare che il confine tra corretta alimentazione e nutraceutica, chiarissimo dal punto di vista scientifico, non è poi così netto sul piano dell'intervento preventivo e terapeutico. E ciò non perché l'efficacia della nutraceutica sia dubbia o discutibile, ma al contrario perché **è comprovata e notevolissima la funzione salutare, direi curativa, di diversi nutrienti che possiamo assumere con l'alimentazione**. Ad esempio, il **Progetto Sprint-t** (*Sarcopenia and Physical frailty IN older people: multi-component Treatment strategies*), che coinvolge 1.500 ultrasettantenni di tutta Europa ed è supportato da un finanziamento europeo di circa 50 milioni di euro, è incentrato proprio su **questa tesi: che l'anziano perda massa muscolare in quanto non assume la quantità di proteine di cui avrebbe bisogno (1,2 grammi per chilo di peso corporeo ogni giorno)**, e perciò finisce per divenire prima fragile e poi non autosufficiente e disabile. È chiaro che, di fronte a questa evidenza, consiglieremo all'anziano anzitutto di introdurre più proteine con l'alimentazione ordinaria e di fare più attività fisica, ma poi gli suggeriremo anche una supplementazione proteica adeguata. **L'alimentazione corretta, dunque, è in sé ‘nutraceutica’, perché cura e previene proprio come un farmaco. E la nutraceutica in senso stretto, a sua volta, se ben impiegata rappresenta un ausilio insostituibile, anche perché non sempre il metabolismo della persona trattata consente l'assunzione delle tipologie e delle quantità di nutrienti necessarie**. E ciò è vero più che mai nell'anziano, al quale per questo abbiamo voluto dedicare una

giornata di riflessione specifica su alimentazione e nutraceutica, e sul rapporto che deve legare questi diversi livelli d'intervento".

Sono numerosi i nutrienti che un over-65 può utilmente includere nella propria dieta per ottenere notevoli benefici in termini di qualità di vita, come le fibre, le proteine, anche di origine vegetale, i fitosteroli e i polifenoli, gli aminoacidi, gli acidi grassi essenziali, gli antiossidanti, gli Omega3, i sali minerali e le vitamine; e ancora il coenzima Q10, gli steroli, il selenio, l'acido folico e il ferro.

"La nutraceutica è un campo molto vasto, nel quale è ancora necessario distinguere con attenzione tra benefici documentati e marketing – ha sottolineato il **professor Francesco Landi**, docente di Medicina interna e geriatria all'Università Cattolica di Roma –. L'indicazione generale è di **rivolgersi sempre al medico curante**. Ad ogni modo, **le evidenze più significative riguardano l'efficacia dei nutraceutici nel campo della sarcopenia, della salute del cervello e dell'apparato gastrointestinale**, problemi strettamente legati all'invecchiamento. Per esempio, prodotti come yogurt e latte addizionati di vitamina D, insieme a supplementi proteici, possono rallentare la perdita progressiva di massa muscolare che s'innesca dopo i 50 anni, cioè la sarcopenia. In particolare, gli integratori a base di leucina, un aminoacido essenziale, e nello specifico del suo metabolismo attivo HMB, tutelano la salute del muscolo, migliorando la sintesi proteica e prevenendo le condizioni infiammatorie responsabili del suo catabolismo".

Un sufficiente apporto proteico, infatti, è indispensabile per prevenire la sarcopenia, a sua volta causa della condizione più diffusa e più temuta della vecchiaia, cioè la fragilità, che può sfociare nella non autosufficienza e nella disabilità. **"La sarcopenia è la perdita progressiva e generalizzata di massa muscolare** e comporta il rischio di esiti patologici, come un peggioramento della qualità di vita, la disabilità fisica e quindi la morte – ha dichiarato il **dottor Alfonso Cruz-Jentoft, Chair of Geriatrics, Hospital Universitario Ramón y Cajal di Madrid, Spagna** –. Corretta alimentazione e maggiore attività fisica sono fondamentali per prevenire e trattare la sarcopenia. Direi, anzi, che **un apporto maggiore di proteine, nella dieta di un soggetto over-65, è fondamentale per la prevenzione della disabilità"**.

Oltre a una corretta alimentazione e a una dieta completa di tutte le sostanze nutritive, anche l'attività fisica, nell'anziano, deve essere considerata un intervento preventivo e terapeutico a tutti gli effetti, tanto da divenire oggetto di veri e propri trial clinici. Fra questi il già citato Progetto *Sprint-t*, ma anche lo studio *LIFE*. "Lo studio randomizzato LIFE, (*Lifestyle Interventions and Independence for Elders*) – ha sottolineato il **professor Marco Pahor**, Department of Aging and Geriatric Research Director, Institute on Aging College of Medicine della University of Florida, U.S.A. – condotto in otto centri e guidato dall'Università della Florida, ha dimostrato, in oltre 1.600 persone di età compresa fra 70 e 89 anni, che **un intervento di attività fisica moderata di lunga durata, paragonato a un semplice intervento di educazione sui temi della salute, riduce del 18% l'incidenza di disabilità maggiore riguardante la mobilità, definita come incapacità di camminare per 400 metri"**.

Il mercato della nutraceutica

Il mercato della nutraceutica è in rapida espansione. Dovrebbe raggiungere, alla fine del 2014, i 2,4 milioni di euro, pari a 161 milioni di pezzi venduti. Un fatturato in crescita di 7,6 punti percentuali, con un aumento di produzione del 5,7 per cento nel biennio 2012-2014 (dati IMS Health).

Per ulteriori informazioni:

Andreina De Pascali

cell. 339 8916204

andreina.depascali@italialongeva.it



Marco Giorgetti

cell. 335 277223

m.giorgetti@vrelations.it

Chiara Longhi

tel. 02 2042491

c.longhi@vrelations.it