



RASSEGNA STAMPA

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

Comunicato Stampa

Roma, 17 dicembre 2014

Aggiornamento

23 gennaio 2015



Sommario

TESTATE	DATA	LETTORI
AGENZIE		
AGI (2 LANCI)	17/12/2014	Per staff editoriale
ITALPRESS (2 LANCI)	17/12/2014	Per staff editoriale
ITALPRESS NOTIZIARIO SALUTE (3 LANCI)	18/12/2014	Per staff editoriale
NEWSLETTER		
ABOUTPHARMAPRESS	18/12/2014	25.000
HEALTHDESK.IT	18/12/2014	ND
QUOTIDIANO SANITA'	19/12/2014	37.000
IL FARMACISTA ONLINE	19/12/2014	65.000
QUOTIDIANI		
IL GIORNALE	28/12/2014	678.000
SITI WEB		
ABOUTPHARMA.COM	17/12/2014	60.000
ANSA.IT	18/12/2014	302.816
LIBEROQUOTIDIANO.IT	18/12/2014	14.763
HEALTHDESK.IT	18/12/2014	ND
CLICMEDICINA.IT	18/12/2014	30.000
FIDESTNEWS.BLOG.COM	18/12/2014	ND
SPORTAL.IT	18/12/2014	ND
SPORT.TODAY.IT	18/12/2014	ND
GIORNALEDISICILIA.IT	19/12/2014	32.513
QUOTIDIANOSANITA.IT	19/12/2014	55.000
GOSSIP.LIBERO.IT	19/12/2014	ND
ANSA.IT	23/12/2014	302.816
GIORNALEDISICILIA.IT	23/12/2014	32.513
ECODIBERGAMO.IT	28/12/2014	49.000
PIUSANIPIUBELLI.IT	31/12/2014	ND
TICINONOTIZIE.IT	06/01/2015	ND
RADIO		
RAI RADIO1 - VOCI DEL MATTINO	29/12/2014	4.343.000
WEB TV		
BENESSERE.COM	29/12/2014	5.709
BENESSERE.COM/CANALE YOUTUBE	29/12/2014	5.709
TOTALE	31	6.038.839

Fonti dati: Audipress, Anes, Auditel, Audiradio, Audiweb

Agenzie

AGI (1° LANCIO)

Data: 17/12/2014

Utenti unici: Per staff editoriale

Salute: esperti riuniti per fare chiarezza su ruolo nutraceutica

(AGI) - Roma, 17 dic. - Fare chiarezza sui temi dell'alimentazione e della nutraceutica nell'anziano. E' questo lo scopo perseguito dal panel di esperti di fama internazionale che si e' riunito oggi a Roma su iniziativa di Italia Longeva. Per prodotti nutraceutici si intendono tutti quegli "alimenti-farmaco", in quanto dotati non solo di proprieta' nutritive, ma anche terapeutiche: in grado di prevenire e di curare patologie ben determinate, molte delle quali insorgono con l'avanzare dell'eta'. (AGI) Red/Eli (Segue)

Salute: esperti riuniti per fare chiarezza su ruolo nutraceutica (2)

(AGI) - Roma, 17 dic. - "La nutraceutica e' un campo molto vasto, nel quale e' ancora necessario distinguere con attenzione tra benefici documentati e marketing", ha sottolineato Francesco Landi, docente di Medicina interna e geriatria all'Universita' Cattolica di Roma. "L'indicazione generale - ha continuato - e' di rivolgersi sempre al medico curante. A ogni modo, le evidenze piu' 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, cioe' 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". (AGI) Red/Eli

SALUTE:ALIMENTAZIONE CORRETTA,ATTIVITÀ FISICA NUTRACEUTICI PER TERZA ETÀ

ROMA (ITALPRESS) - Un'alimentazione adeguata e' il primo e indispensabile presupposto per un invecchiamento attivo e in buona salute. Il corretto apporto di tutti i nutrienti necessari oggi puo' 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 eta'? Ed e' possibile assumerli tutti attraverso l'alimentazione ordinaria?

Quando il dottor Stephen De Felice, nel 1989, conio' 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 proprieta' nutritive, ma anche terapeutiche: in grado di prevenire e di curare patologie ben determinate, molte delle quali insorgono con l'avanzare dell'eta'. 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 eta', 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 detto il professor Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva - e che per questo vale la pena di inquadrare nella giusta dimensione. All'Expo, Italia Longeva sara' 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 e' poi cosi' netto sul piano dell'intervento preventivo e terapeutico. (ITALPRESS) - (SEGUE).

sat/com

17-Dic-14 12:36

NNNN

**SALUTE:ALIMENTAZIONE CORRETTA,ATTIVITÀ FISICA NUTRACEUTICI
PER...-2-**

E cio' non perche' l'efficacia della nutraceutica sia dubbia o discutibile, ma al contrario perche' e' 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 fRaily IN older people: multi-component Treatment strategies), che coinvolge 1.500 ultrasettantenni di tutta Europa ed e' supportato da un finanziamento europeo di circa 50 milioni di euro, e' incentrato proprio su questa tesi: che l'anziano perda massa muscolare in quanto non assume la quantita' di proteine di cui avrebbe bisogno (1,2 grammi per chilo di peso corporeo ogni giorno), e percio' finisce per divenire prima fragile e poi non autosufficiente e disabile. E' chiaro che, di fronte a questa evidenza, consiglieremo all'anziano anzitutto di introdurre piu' proteine con l'alimentazione ordinaria e di fare piu' attivita' fisica, ma poi gli suggeriremo anche una supplementazione proteica adeguata. L'alimentazione corretta, dunque, e' in se' 'nutraceutica', perche' cura e previene proprio come un farmaco. E la nutraceutica in senso stretto, a sua volta, se ben impiegata rappresenta un ausilio insostituibile, anche perche' non sempre il metabolismo della persona trattata consente l'assunzione delle tipologie e delle quantita' di nutrienti necessarie. E cio' e' vero piu' 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".

(ITALPRESS).

sat/com

17-Dic-14 12:36

SALUTE: INTEGRATORI A BASE DI LEUCINA RALLENTANO SARCOPENIA**-Notiziario Salute-**

MILANO (ITALPRESS) - Un'alimentazione adeguata e' il primo e indispensabile presupposto per un invecchiamento attivo e in buona salute. Il corretto apporto di tutti i nutrienti necessari oggi puo' 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 eta'? 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 Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva - e che per questo vale la pena di inquadrare nella giusta dimensione. All'Expo, Italia Longeva sara' 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 e' poi cosi' netto sul piano dell'intervento preventivo e terapeutico. E cio' non perche' l'efficacia della nutraceutica sia dubbia o discutibile, ma al contrario perche' e' 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 e' supportato da un finanziamento europeo di circa 50 milioni di euro, e' incentrato proprio su questa tesi: che l'anziano perda massa muscolare in quanto non assume la quantita' di proteine di cui avrebbe bisogno (1,2 grammi per chilo di peso corporeo ogni giorno), e percio' finisce per divenire prima fragile e poi non autosufficiente e disabile. L'alimentazione corretta, dunque, e' in se' 'nutraceutica', perche' cura e previene proprio come un farmaco. E la nutraceutica in senso stretto, a sua volta, se ben impiegata rappresenta un ausilio insostituibile, anche perche' non sempre il metabolismo della persona trattata consente l'assunzione delle tipologie e delle quantita' di nutrienti necessarie".

(ITALPRESS) - (SEGUE).

col/sat/red

18-Dic-14 15:30

NNNN

**SALUTE: INTEGRATORI A BASE DI LEUCINA RALLENTANO SARCOPENIA-
2-**

Sono numerosi i nutrienti che un over-65 puo' utilmente includere nella propria dieta per ottenere notevoli benefici in termini di qualita' 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 e' un campo molto vasto, nel quale e' ancora necessario distinguere con attenzione tra benefici documentati e marketing - ha sottolineato Francesco Landi, docente di Medicina interna e geriatria all'Universita' Cattolica di Roma -.

L'indicazione generale e' di rivolgersi sempre al medico curante.

Ad ogni modo, le evidenze piu' 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, cioe' la sarcopenia. In particolare, gli integratori a base di leucina, un aminoacido essenziale, tutelano la salute del muscolo, migliorando la sintesi proteica e prevenendo le condizioni infiammatorie responsabili del suo catabolismo".

(ITALPRESS) - (SEGUE).

col/sat/red

18-Dic-14 15:30

NNNN

SALUTE: INTEGRATORI A BASE DI LEUCINA RALLENTANO SARCOPENIA-3-

Un sufficiente apporto proteico, infatti, e' indispensabile per prevenire la sarcopenia, a sua volta causa della condizione piu' diffusa e piu' temuta della vecchiaia, cioe' la fragilita', che puo' sfociare nella non autosufficienza e nella disabilita'. "La sarcopenia e' la perdita progressiva e generalizzata di massa muscolare e comporta il rischio di esiti patologici, come un peggioramento della qualita' di vita, la disabilita' fisica e quindi la morte - ha dichiarato Alfonso Cruz-Jentoft, Chair of Geriatrics, Hospital Universitario Ram3n y Cajal di Madrid -. Corretta alimentazione e maggiore attivita' fisica sono fondamentali per prevenire e trattare la sarcopenia. Direi, anzi, che un apporto maggiore di proteine, nella dieta di un soggetto over-65, e' fondamentale per la prevenzione della disabilita'". Oltre a una corretta alimentazione e a una dieta completa di tutte le sostanze nutritive, anche l'attivita' 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. "Lo studio randomizzato LIFE, (Lifestyle Interventions and Independence for Elders) - ha sottolineato Marco Pahor, Department of Aging and Geriatric Research Director, Institute on Aging College of Medicine della University of Florida - condotto in otto centri e guidato dall'Universita' della Florida, ha dimostrato, in oltre 1.600 persone di eta' compresa fra 70 e 89 anni, che un intervento di attivita' fisica moderata di lunga durata, paragonato a un semplice intervento di educazione sui temi della salute, riduce del 18% l'incidenza di disabilita' maggiore riguardante la mobilita', definita come incapacita' di camminare per 400 metri".

(ITALPRESS).

col/sat/red

18-Dic-14 15:30

NNNN

Newsletter

ABOUTPHARMAPRESS

Data: 17/12/2014

Utenti unici: 25.000

ABOUTPHARMAPRESS

MEDICINA E SALUTE

Alimentazione, così la nutraceutica può migliorare la salute degli anziani



A Roma l'iniziativa di Italia Longeva sul rapporto fra nutrizione e invecchiamento attivo della popolazione

Invecchiare bene e prevenire le patologie tipiche della terza età è possibile. Anche seguendo un'alimentazione adeguata e arricchendo la dieta con nutrienti supplementari in grado di migliorare la salute. È la sfida della nutraceutica, termine coniato nel 1989 dal medico Stephen De Felice per indicare - con la crasi fra nutrizione e farmaceutica - lo studio degli alimenti che svolgono una funzione benefica. In particolare, certi "alimenti-farmaco" rafforzerebbero il sistema immunitario, riducendo notevolmente il rischio di malattie cardiovascolari, degenerative, mentali e muscolo-scheletriche. Sono i temi discussi oggi a Roma al convegno "**Nutrizione e nutraceutica per l'invecchiamento attivo della popolazione**" promosso da **Italia Longeva**, realizzato in partnership con **Aboutpharma** e con il contributo non condizionante di **Abbott Nutrition**.

"L'alimentazione corretta - spiega **Roberto Bernabei**, presidente di Italia Longeva - 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".

I nutrienti "utili"

È lunga la lista di nutrienti che si possono includere nella propria dieta per ottenere benefici: le fibre e le proteine (anche vegetali), 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 vasto. Per un approccio completo a questa nuova dimensione del rapporto fra alimentazione e salute è necessario – come sottolinea lo stesso Bernabei - distinguere le operazioni di marketing dalla ricerca scientifica basata sulle evidenze. Al momento, quelle più significative riguardano la sarcopenia, la salute mentale (demenze in particolare) e i problemi dell'apparato gastrointestinale.

Alimentazione e sarcopenia

Un apporto proteico adeguato è indispensabile per prevenire la sarcopenia, condizione tipica della vecchiaia che può sfociare nella non autosufficienza. "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" - spiega **Alfonso Cruz-Jentoft**, docente di Geriatria all'ospedale universitario Ramón y Cajal di Madrid. Per prevenirla – aggiunge – un apporto maggiore di proteine è fondamentale nella dieta di un soggetto over 65".

Nel caso della sarcopenia - spiega **Francesco Landi**, docente di Medicina interna e Geriatria all'Università Cattolica di Roma - "prodotti come yogurt e latte addizionati di vitamina D, insieme a supplementi proteici, possono rallentare la perdita progressiva di massa muscolare che s'innescava dopo i 50 anni. 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".

Ancora a proposito di anziani e sarcopenia, il [progetto europeo Sprint-t](#) presentato lo scorso ottobre a Roma è incentrato proprio su questa tesi: l'anziano perde 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.

Mantenersi in forma con l'attività fisica

Oltre a una corretta alimentazione e a una dieta completa di tutte le sostanze nutritive, anche l'attività fisica deve essere considerata un intervento preventivo e terapeutico a tutti gli effetti, tanto da divenire oggetto di veri e propri trial clinici. Uno di questi è lo studio Life, i cui risultati sono stati pubblicati a maggio scorso. "Lo studio randomizzato Lifestyle Interventions and Independence for Elders (Life) – spiega **Marco Pahor**, direttore dell'Institute on Aging College of Medicine dell'University of Florida – condotto in otto centri e guidato dall'Università della Florida, ha coinvolto 1.600 persone di età compresa fra 70 e 89 anni e ha dimostrato che l'attività fisica moderata di lunga durata riduce del 18% l'incidenza della disabilità motoria". Il parametro di riferimento è la capacità delle persone di camminare "abbastanza velocemente" per 400 metri. "Chi ha difficoltà a farlo – aggiunge Phor – presenta un rischio di ospedalizzazione doppio rispetto agli altri".

Il mercato e l'Expo 2015

Il mercato della nutraceutica è in rapida espansione. Secondo i numeri di Ims Health 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.

Il tema della nutrizione e della nutraceutica per gli anziani troverà spazio nell'ampio programma dell'Expo 2015, dove Italia Longeva sarà ospite della Regione Marche all'interno del Padiglione Italia.

healthdesk

Anziani, meglio non trascurare le proteine

Un'alimentazione equilibrata aiutata da un'attività fisica adeguata: è questa la ricetta per la salute della terza età. Esperti internazionali a Roma per discutere dei nutrienti capaci di contrastare le patologie invalidanti negli over 65

L'anziano perde massa muscolare perchè non assume la quantità di proteine di cui avrebbe bisogno, cioè 1,2 grammi per chilo di peso corporeo ogni giorno, cosicchè finisce per divenire prima fragile e poi non autosufficiente e disabile.



È questa la tesi da cui prende il via il Progetto *Sprint-t (Sarcopenia and Physical fRailty IN older people: multi-*

component Treatment strategies), che coinvolge 1.500 ultrasessantenni di tutta Europa. Il progetto, supportato da un finanziamento europeo di circa 50 milioni di euro, è stato uno dei temi di cui si è discusso mercoledì 17 dicembre al ministero della Salute a Roma, in un incontro promosso da Italia

Longeva che ha riunito 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 – sottolinea 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».

Quando Stephen De Felice coniò, nel 1989, il termine “nutraceutica” dalla crasi fra nutrizione e farmaceutica, si riferiva proprio allo studio degli alimenti che svolgono una provata e riconosciuta funzione benefica per la salute. Gli studi scientifici successivi hanno mostrato che i prodotti nutraceutici possono effettivamente essere definiti 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.

Pertanto l’alimentazione corretta «è in sé “nutraceutica” - precisa Bernabei - 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». La nutraceutica è «un campo molto vasto – avverte però Francesco Landi, docente di Medicina interna e geriatria all’Università Cattolica di Roma – nel quale è ancora necessario distinguere con attenzione tra benefici documentati e marketing» e «l’indicazione generale è di rivolgersi sempre al medico curante».

Per tornare all'anziano, un sufficiente apporto proteico 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 – spiega Ifonso Cruz-Jentoft, Chair of Geriatrics, Hospital Universitario Ramón y Cajal di Madrid – e comporta il rischio di esiti patologici, come un peggioramento della qualità di vita, la disabilità fisica e quindi la morte. 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 completa di tutte le sostanze nutritive, anche l’attività fisica deve essere considerata un intervento preventivo e terapeutico a tutti gli effetti, tanto da divenire oggetto di veri e propri trial clinici. Come, per esempio lo studio *LIFE (Lifestyle Interventions and Independence for Elders)* che, come spiega Marco Pahor, direttore del Department of Aging and Geriatric Research dell’Institute on Aging College of Medicine della University of Florida negli USA, ha dimostrato, in oltre 1.600 persone di età compresa fra 70 e 89 anni, come «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».

La vecchiaia non è una malattia. A meno che non ci si metta la "sarcopenia"

E' il nemico numero uno degli anziani, condiziona lo stato di fragilità e può portare alla disabilità. Per mantenersi in forma, anche dopo i 65 anni, è necessario seguire una dieta ricca di proteine (a meno di non avere insufficienza renale) e fare attività fisica tutti i giorni. Ma anche i nutraceutici, gli alimenti-farmaco, possono essere d'aiuto.



19 DIC - In un convegno organizzato a Roma Italia Longeva, un *panel* di esperti ha fatto il punto della situazione sui temi dell'alimentazione e della nutraceutica nell'anziano. "Gli stessi argomenti – afferma il professor **Roberto Bernabei**, presidente di Italia Longeva – che costituiranno il focus di Expo 2015, dove Italia Longeva sarà presente con la Regione Marche nel Padiglione Italia . E' comprovata la funzione salutare, quasi curativa di diversi nutrienti che possiamo assumere con l'alimentazione. Il Progetto Sprint-t(*Sarcopenia and Physical frailty IN older people: multi-component Treatment strategies*), condotto su 1.500 ultrasessantenni di tutta Europa e 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".

Obiettivo della gerontologia, sosteneva Nathan W. Shock, non è prolungare la durata della vita, quanto minimizzare la disabilità negli anziani e la loro dipendenza da altri.

**PER TE SUBITO
UNO SCONTO
SUL BIGLIETTO**

**PASSA CON IL MOUSE
PER ESPANDERE**



MILANO 2015
1 MAGGIO • 31 OTTOBRE

"Nell'arco della vita – spiega **Alfonso J. Cruz-Jentoft**, *Hospital Universitario Ramón y Cajal* Madrid, Spagna - le persone passano da una condizione di robustezza, ad una di fragilità, prima di approdare alla disabilità vera e propria, anticamera di durata variabile dell'*exitus*. Questa progressione è fortemente influenzata dall'età e dal genere ma anche da fattori socio-economici, dalla presenza di comorbidità e di eventuali alterazioni cognitive e sensitive".

L'identikit dell'anziano fragile è quello di una persona che è dimagrita senza volerlo, che si definisce 'spossata', debole, che ha un'andatura rallentata e un basso livello di attività fisica.

Secondo IH Rosenberg, il fattore di declino più importante che si verifica nell'anziano è la perdita di massa magra

(sarcopenia) che si ripercuote sulla deambulazione, sulla capacità di muoversi, sull'alimentazione e sullo status funzionale, sul grado di indipendenza e persino sulla respirazione.

Secondo la definizione dello *European Working Group on Sarcopenia in Older People* (EWGSOP), la sarcopenia è una sindrome caratterizzata da una progressiva e generalizzata perdita di massa muscolare scheletrica e di forza, che pone a rischio di eventi avversi, quali la disabilità fisica, una cattiva qualità di vita e la morte. La prevalenza di questa condizione, varia dall'1al 29% nella popolazione generale, al 14-33% dei pazienti ricoverati in RSA, al 10% di quelli ricoverati nella fascia d'età tra i 59 e gli 86 anni.

"Esistono vari tipi di sarcopenia – prosegue **Cruz-Jentoft** - da quella primitiva correlata all'età, a quella indotta dalla mancanza di attività (paziente allettato, vita sedentaria, ecc) o dalle malattie (tumori, patologie infiammatorie, malattie endocrine, ecc) o da carenze nutritive (dieta inadeguata, malassorbimento, patologie gastrointestinali, anoressia, indotta da farmaci)".

Con l'avanzare dell'età si assumono con la dieta meno proteine; il gruppo PROT-AGE lo scorso hanno ha pubblicato delle raccomandazioni sull'apporto proteico ottimale con la dieta nell'anziano. Gli esperti che hanno redatto il documento sostengono che per mantenere o riguadagnare massa muscolare, gli anziani hanno bisogno di assumere più proteine con la dieta rispetto ai giovani. Il consumo medio quotidiano raccomandato è di 1,0-1,2 g/Kg di peso corporeo al giorno. La soglia anabolica per pasto relativa all'apporto dietetico di proteine/aminoacidi è superiore negli anziani (25-30 grammi di proteine per pasto, inclusi 2,5-2,8 grammi di leucina), rispetto ai più giovani.

La maggior parte degli adulti con patologie acute o croniche necessitano di un apporto proteico superiore con la dieta (1,2-1,5 g/Kg di peso corporeo al giorno); ma le persone con patologie gravi o traumi o uno stato di grave malnutrizione possono arrivare a richiedere un apporto di 2 grammi/Kg di proteine al giorno.

I soggetti anziani con insufficienza renale (VFG > 30 ml/min), non in trattamento dialitico rappresentano ovviamente un'eccezione poiché questa categoria deve seguire una dieta a basso contenuto proteico.

Il gruppo ESPEN ha recentemente pubblicato una guida pratica su apporto di proteine ed esercizio fisico per mantenere una funzionalità muscolare ottimale negli adulti di età superiore ai 65 anni. Anche ESPEN raccomanda di mantenere un apporto proteico con la dieta pari a 1,0-1,2 gr/Kg/die, da aumentare a 1,2-1,5 gr/Kg/die in caso di patologie acute o croniche e ancor più in presenza di patologie gravi e traumi. Viene inoltre raccomandata la pratica dell'attività fisica quotidiana, finché possibile. Gli esperti consigliano anche di inserire all'interno del regime di fitness, esercizi di resistenza.

Una revisione sistematica di recente pubblicata su [Age and Ageing](#) dalla *International Sarcopenia Initiative* ha analizzato la prevalenza della sarcopenia (secondo la definizione dello EWGSOP) e gli effetti della dieta, della supplementazione di amino acidi essenziali e dell'esercizio fisico. Gli studi sugli interventi dietetici hanno dato risultati contrastanti. La supplementazione di aminoacidi essenziali (EAA), compresi i supplementi a base di leucina (2,5 g) e HMB (acido beta-idrossi beta-metilbutirrico) ha dimostrato invece un discreto effetto nel migliorare la massa muscolare e i parametri funzionali. I supplementi proteici invece non hanno mostrato questi benefici.

"L'alimentazione corretta è in sé 'nutraceutica' – sostiene **Bernabei** - 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".

I nutrienti che un *over-65* può dovrebbe includere nella dieta per sono le fibre, le proteine (anche di origine vegetale), i fitosteroli e i polifenoli, gli aminoacidi, gli acidi grassi essenziali, gli antiossidanti, gli omega-3, sali minerali e vitamine, il coenzima Q10, gli steroli, il selenio, l'acido folico e il ferro.

QUOTIDIANO SANITA' 3/3

Data: 19/12/2014

Utenti unici: 37.000

Altro pilastro irrinunciabile per la salute dell'anziano è l'attività fisica, che va considerata un intervento sia preventivo, che terapeutico. "Lo studio randomizzato LIFE, (*Lifestyle Interventions and Independence for Elders*) – ricorda 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 coordinato 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".

La vecchiaia non è una malattia. A meno che non ci si metta la "sarcopenia"

E' il nemico numero uno degli anziani, condiziona lo stato di fragilità e può portare alla disabilità. Per mantenersi in forma, anche dopo i 65 anni, è necessario seguire una dieta ricca di proteine (a meno di non avere insufficienza renale) e fare attività fisica tutti i giorni. Ma anche i nutraceutici, gli alimenti-farmaco, possono essere d'aiuto.



19 DIC - In un convegno organizzato a Roma Italia Longeva, un *panel* di esperti ha fatto il punto della situazione sui temi dell'alimentazione e della nutraceutica nell'anziano. "Gli stessi argomenti – afferma il professor **Roberto Bernabei**, presidente di Italia Longeva – che costituiranno il focus di Expo 2015, dove Italia Longeva sarà presente con la Regione Marche nel Padiglione Italia . E' comprovata la funzione salutare, quasi curativa di diversi nutrienti che possiamo assumere con l'alimentazione. Il Progetto Sprint-t(*Sarcopenia and Physical fRailty IN older people: multi-component Treatment strategies*), condotto su 1.500 ultrasettantenni di tutta Europa e 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".

Obiettivo della gerontologia, sosteneva Nathan W. Shock, non è prolungare la durata della vita, quanto minimizzare la disabilità negli anziani e la loro dipendenza da altri.

PER TE SUBITO
UNO SCONTO
SUL BIGLIETTO

PASSA CON IL MOUSE
PER ESPANDERE



MILANO 2015
1 MAGGIO • 31 OTTOBRE

"Nell'arco della vita – spiega **Alfonso J. Cruz-Jentoft**, *Hospital Universitario Ramón y Cajal* Madrid, Spagna - le persone passano da una condizione di robustezza, ad una di fragilità, prima di approdare alla disabilità vera e propria, anticamera di durata variabile dell'*exitus*. Questa progressione è fortemente influenzata dall'età e dal genere ma anche da fattori socio-economici, dalla presenza di comorbidità e di eventuali alterazioni cognitive e sensitive".

L'identikit dell'anziano fragile è quello di una persona che è dimagrita senza volerlo, che si definisce 'spossata', debole, che ha un'andatura rallentata e un basso livello di attività fisica.

Secondo IH Rosenberg, il fattore di declino più importante che si verifica nell'anziano è la perdita di massa magra

(sarcopenia) che si ripercuote sulla deambulazione, sulla capacità di muoversi, sull'alimentazione e sullo status funzionale, sul grado di indipendenza e persino sulla respirazione.

Secondo la definizione dello *European Working Group on Sarcopenia in Older People* (EWGSOP), la sarcopenia è una sindrome caratterizzata da una progressiva e generalizzata perdita di massa muscolare scheletrica e di forza, che pone a rischio di eventi avversi, quali la disabilità fisica, una cattiva qualità di vita e la morte. La prevalenza di questa condizione, varia dall'1 al 29% nella popolazione generale, al 14-33% dei pazienti ricoverati in RSA, al 10% di quelli ricoverati nella fascia d'età tra i 59 e gli 86 anni.

"Esistono vari tipi di sarcopenia – prosegue **Cruz-Jentoft** - da quella primitiva correlata all'età, a quella indotta dalla mancanza di attività (paziente allettato, vita sedentaria, ecc) o dalle malattie (tumori, patologie infiammatorie, malattie endocrine, ecc) o da carenze nutritive (dieta inadeguata, malassorbimento, patologie gastrointestinali, anoressia, indotta da farmaci)".

Con l'avanzare dell'età si assumono con la dieta meno proteine; il gruppo PROT-AGE lo scorso anno ha pubblicato delle raccomandazioni sull'apporto proteico ottimale con la dieta nell'anziano. Gli esperti che hanno redatto il documento sostengono che per mantenere o riguadagnare massa muscolare, gli anziani hanno bisogno di assumere più proteine con la dieta rispetto ai giovani. Il consumo medio quotidiano raccomandato è di 1,0-1,2 g/Kg di peso corporeo al giorno. La soglia anabolica per pasto relativa all'apporto dietetico di proteine/aminoacidi è superiore negli anziani (25-30 grammi di proteine per pasto, inclusi 2,5-2,8 grammi di leucina), rispetto ai più giovani.

La maggior parte degli adulti con patologie acute o croniche necessitano di un apporto proteico superiore con la dieta (1,2-1,5 g/Kg di peso corporeo al giorno); ma le persone con patologie gravi o traumi o uno stato di grave malnutrizione possono arrivare a richiedere un apporto di 2 grammi/Kg di proteine al giorno. I soggetti anziani con insufficienza renale (VFG > 30 ml/min), non in trattamento dialitico rappresentano ovviamente un'eccezione poiché questa categoria deve seguire una dieta a basso contenuto proteico.

Il gruppo ESPEN ha recentemente pubblicato una guida pratica su apporto di proteine ed esercizio fisico per mantenere una funzionalità muscolare ottimale negli adulti di età superiore ai 65 anni. Anche ESPEN raccomanda di mantenere un apporto proteico con la dieta pari a 1,0-1,2 gr/Kg/die, da aumentare a 1,2-1,5 gr/Kg/die in caso di patologie acute o croniche e ancor più in presenza di patologie gravi e traumi. Viene inoltre raccomandata la pratica dell'attività fisica quotidiana, finché possibile. Gli esperti consigliano anche di inserire all'interno del regime di fitness, esercizi di resistenza.

Una revisione sistematica di recente pubblicata su [Age and Ageing](#) dalla *International Sarcopenia Initiative* ha analizzato la prevalenza della sarcopenia (secondo la definizione dello EWGSOP) e gli effetti della dieta, della supplementazione di aminoacidi essenziali e dell'esercizio fisico. Gli studi sugli interventi dietetici hanno dato risultati contrastanti. La supplementazione di aminoacidi essenziali (EAA), compresi i supplementi a base di leucina (2,5 g) e HMB (acido beta-idrossi beta-metilbutirrico) ha dimostrato invece un discreto effetto nel migliorare la massa muscolare e i parametri funzionali. I supplementi proteici invece non hanno mostrato questi benefici.

"L'alimentazione corretta è in sé 'nutraceutica' – sostiene **Bernabei** - 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".

I nutrienti che un over-65 può dovrebbe includere nella dieta per sono le fibre, le proteine (anche di origine vegetale), i fitosteroli e i polifenoli, gli aminoacidi, gli acidi grassi essenziali, gli antiossidanti, gli omega-3, sali minerali e vitamine, il coenzima Q10, gli steroli, il selenio, l'acido folico e il ferro.

IL FARMACISTA ONLINE 3/3

Data: 19/12/2014

Utenti unici: 65.000

Altro pilastro irrinunciabile per la salute dell'anziano è l'attività fisica, che va considerata un intervento sia preventivo, che terapeutico. "Lo studio randomizzato LIFE, (*Lifestyle Interventions and Independence for Elders*) – ricorda 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 coordinato 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".

Quotidiani

il Giornale

medicina

ALIMENTAZIONE È fondamentale la scelta degli alimenti

Non invecchiamo a tavola

Lo stress ossidativo porta alla sarcopenia, la perdita di massa muscolare

Luigi Cucchi

«Dimmi cosa mangi e ti dirò che malattie avrai», diceva un anziano medico ai propri pazienti. Quella affermazione, dettata dalla sua esperienza, trova ora conferma in approfonditi studi condotti in tutti i Paesi occidentali su migliaia di pazienti. Dimostrano che la salute si costruisce anche a tavola sulla base del cibo che mangiamo. La dieta deve essere varia ed equilibrata, caratterizzata dall'assunzione bilanciata dei vari nutrienti. Non esistono cibi proibiti come neanche cibi miracolosi, anche se ovviamente alcuni alimenti sono considerati più salutari (come la frutta, la verdura, i farinacei integrali, il pesce) e altri meno (come i cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale). Secondo l'Oms sono quasi tre milioni le vite che si potrebbero salvare ogni anno nel mondo grazie ad un consumo sufficiente di frutta e verdura fresca. 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. Una dieta bilanciata, combinata a uno stile di vita attivo che preveda la pratica quotidiana di attività fisica, au-



BERNABEI
Mangiare sano è il presupposto per un'età attiva e in buona salute, ricorda il presidente Bernabei di ItaliaLongeva

ta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendo una crescita più armoniosa da un punto di vista fisico e più serena da un punto di vista psicologico. Un'alimentazione corretta è il primo e indispensabile presupposto per un invecchiamento attivo e in buona salute. Quali sono i principi nutritivi davvero efficaci nel migliorare la salute nella terza età? È possibile assumerli tutti attraverso l'alimentazione ordina-

ria? Quando il dottor Stephen De Felice, nel 1989, coniò il termine «nutraceutica» (dall'unione 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 alimenti-farmaco. Il mondo scientifico da anni evidenzia come l'al-

imentazione corretta rafforzi il sistema immunitario e riduca il rischio di malattie cardiovascolari, degenerative, mentali e muscolo-scheletriche. Italia Longeva, l'associazione voluta dal ministero della salute che promuove il «buon invecchiamento», ha riunito nei giorni scorsi a Roma un panel di esperti per fare chiarezza sui temi dell'alimentazione e della nutraceutica nell'anziano e soprattutto sulla sarcopenia, la perdita di massa muscolare che a 70 anni raggiunge in molti il 70%. «Argomenti che costituiranno il focus dell'imminente Expo 2015», ha dichiarato il professor Roberto Bernabei, geriatra al Gemelli, presidente di Italia Longeva. Il Progetto Sprint-t (Sarcopenia and Physical Frailty IN older people: multi-component Treatment strategies), 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: l'anziano perde 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. L'anziano deve introdurre più proteine anche di origine vegetale con l'alimentazione ordinaria e fare più attività fisica. Ma attenzione nella scelta delle sostanze da introdurre nella dieta. La nutraceutica è un campo molto vasto, nel quale è necessario distinguere tra benefici documentati e marketing

medicina

ALIMENTAZIONE È fondamentale la scelta degli alimenti

Non invecchiamo a tavola

Lo stress ossidativo porta alla sarcopenia, la perdita di massa muscolare

La dieta mediterranea combatte l'obesità ma è anche utile per contrastare i tumori

Senza vaccino anti-influenzale il sole basta a ridurre i tumori

Legami molecolari alla base della chemioresistenza nel tumore ovarico

Web

MEDICINA E SALUTE

Alimentazione, così la nutraceutica può migliorare la salute degli anziani



A Roma l'iniziativa di Italia Longeva sul rapporto fra nutrizione e invecchiamento attivo della popolazione

Invecchiare bene e prevenire le patologie tipiche della terza età è possibile. Anche seguendo un'alimentazione adeguata e arricchendo la dieta con nutrienti supplementari in grado di migliorare la salute. È la sfida della nutraceutica, termine coniato nel 1989 dal medico Stephen De Felice per indicare - con la crasi fra nutrizione e farmaceutica - lo studio degli alimenti che svolgono una funzione benefica. In particolare, certi "alimenti-farmaco" rafforzerebbero il sistema immunitario, riducendo notevolmente il rischio di malattie cardiovascolari, degenerative, mentali e muscolo-scheletriche. Sono i temi discussi oggi a Roma al convegno "**Nutrizione e nutraceutica per l'invecchiamento attivo della popolazione**" promosso da **Italia Longeva**, realizzato in partnership con **Aboutpharma** e con il contributo non condizionante di **Abbott Nutrition**.

"L'alimentazione corretta - spiega **Roberto Bernabei**, presidente di Italia Longeva - 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".

I nutrienti "utili"

È lunga la lista di nutrienti che si possono includere nella propria dieta per ottenere benefici: le fibre e le proteine (anche vegetali), 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 vasto. Per un approccio completo a questa nuova dimensione del rapporto fra alimentazione e salute è necessario – come sottolinea lo stesso Bernabei - distinguere le operazioni di marketing dalla ricerca scientifica basata sulle evidenze. Al momento, quelle più significative riguardano la sarcopenia, la salute mentale (demenze in particolare) e i problemi dell'apparato gastrointestinale.

Alimentazione e sarcopenia

Un apporto proteico adeguato è indispensabile per prevenire la sarcopenia, condizione tipica della vecchiaia che può sfociare nella non autosufficienza. "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" - spiega **Alfonso Cruz-Jentoft**, docente di Geriatria all'ospedale universitario Ramón y Cajal di Madrid. Per prevenirla – aggiunge – un apporto maggiore di proteine è fondamentale nella dieta di un soggetto over 65".

Nel caso della sarcopenia - spiega **Francesco Landi**, docente di Medicina interna e Geriatria all'Università Cattolica di Roma - "prodotti come yogurt e latte addizionati di vitamina D, insieme a supplementi proteici, possono rallentare la perdita progressiva di massa muscolare che s'innescia dopo i 50 anni. 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".

Ancora a proposito di anziani e sarcopenia, il [progetto europeo Sprint-t](#) presentato lo scorso ottobre a Roma è incentrato proprio su questa tesi: l'anziano perde 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.

Mantenersi in forma con l'attività fisica

Oltre a una corretta alimentazione e a una dieta completa di tutte le sostanze nutritive, anche l'attività fisica deve essere considerata un intervento preventivo e terapeutico a tutti gli effetti, tanto da divenire oggetto di veri e propri trial clinici. Uno di questi è lo studio Life, i cui risultati sono stati pubblicati a maggio scorso. "Lo studio randomizzato Lifestyle Interventions and Independence for Elders (Life) – spiega **Marco Pahor**, direttore dell'Institute on Aging College of Medicine dell'University of Florida – condotto in otto centri e guidato dall'Università della Florida, ha coinvolto 1.600 persone di età compresa fra 70 e 89 anni e ha dimostrato che l'attività fisica moderata di lunga durata riduce del 18% l'incidenza della disabilità motoria". Il parametro di riferimento è la capacità delle persone di camminare "abbastanza velocemente" per 400 metri. "Chi ha difficoltà a farlo – aggiunge Phor – presenta un rischio di ospedalizzazione doppio rispetto agli altri".

Il mercato e l'Expo 2015

Il mercato della nutraceutica è in rapida espansione. Secondo i numeri di Ims Health 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.

Il tema della nutrizione e della nutraceutica per gli anziani troverà spazio nell'ampio programma dell'Expo 2015, dove Italia Longeva sarà ospite della Regione Marche all'interno del Padiglione Italia.

Vitamina D e proteine toccasana contro indebolimento fisico

Aggiunti ad alimenti per ridurre la perdita di massa muscolare



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, causa di diminuzione dell'equilibrio, frequenti cadute e riduzione della mobilità. E' quanto emerso al convegno 'Nutrizione e Nutraceutica per l'invecchiamento attivo della popolazione', organizzato presso il Ministero della Salute da Italia Longeva, la 'Rete Internazionale di Ricerca sull'invecchiamento e la Longevità Attiva'.

"Corretta alimentazione e maggiore attività fisica sono fondamentali per prevenire e trattare la sarcopenia, che può sfociare nella non autosufficienza, disabilità fisica e, in casi molto gravi, anche nella morte per infezioni dell'apparato respiratorio", spiega Alfonso Cruz-Jentoft, docente di geriatria presso l'Ospedale Univeristario Ramón y Cajal di Madrid. In particolare riguarda il 30% degli adulti sopra i 60 anni e il 50% degli over 80 ed è in parte prevenibile grazie all'introito giornaliero, attraverso l'alimentazione, di proteine nobili presenti in carni magre, latte e derivati, uova, pesce e legumi, distribuito durante i tre pasti. Il Progetto Sprintt(Sarcopenia and Physical fRaily IN older people), che coinvolge 1.500 ultrasettantenni di tutta Europa, 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).

"Di fronte a questa evidenza, suggeriamo una supplementazione proteica adeguata", spiega Francesco Landi, docente di Medicina interna e geriatria all'Università Cattolica di Roma, "in particolare con integratori a base di leucina, un aminoacido essenziale, vero e proprio 'mattone' che costituisce il muscolo e ne tutela la salute. Migliora, infatti, la sintesi proteica e previene le condizioni infiammatorie responsabili della sua sua autodistruzione, tipica dell'invecchiamento".

NUTRACEUTICI

Per la salute della terza età 1° un'alimentazione corretta

La cosa più importante per invecchiare bene? Un'alimentazione adeguata, con un corretto apporto di tutti i nutrienti necessari, cosa che oggi può essere favorita 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. Un mercato, quello della nutraceutica, 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. Gli studi scientifici 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 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 ultrasessantenni 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".

I supplementi. 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”. (GIOIA TAGLIENTE)

healthdesk

Anziani, meglio non trascurare le proteine

Un'alimentazione equilibrata aiutata da un'attività fisica adeguata: è questa la ricetta per la salute della terza età. Esperti internazionali a Roma per discutere dei nutrienti capaci di contrastare le patologie invalidanti negli over 65

L'anziano perde massa muscolare perchè non assume la quantità di proteine di cui avrebbe bisogno, cioè 1,2 grammi per chilo di peso corporeo ogni giorno, cosicchè finisce per divenire prima fragile e poi non autosufficiente e disabile.



È questa la tesi da cui prende il via il Progetto *Sprint-t (Sarcopenia and Physical fRailty IN older people: multi-*

component Treatment strategies), che coinvolge 1.500 ultrasessantenni di tutta Europa. Il progetto, supportato da un finanziamento europeo di circa 50 milioni di euro, è stato uno dei temi di cui si è discusso mercoledì 17 dicembre al ministero della Salute a Roma, in un incontro promosso da Italia

Longeva che ha riunito 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 – sottolinea 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».

Quando Stephen De Felice coniò, nel 1989, il termine “nutraceutica” dalla crasi fra nutrizione e farmaceutica, si riferiva proprio allo studio degli alimenti che svolgono una provata e riconosciuta funzione benefica per la salute. Gli studi scientifici successivi hanno mostrato che i prodotti nutraceutici possono effettivamente essere definiti 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.

Pertanto l’alimentazione corretta «è in sé “nutraceutica” - precisa Bernabei - 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». La nutraceutica è «un campo molto vasto – avverte però Francesco Landi, docente di Medicina interna e geriatria all’Università Cattolica di Roma – nel quale è ancora necessario distinguere con attenzione tra benefici documentati e marketing» e «l’indicazione generale è di rivolgersi sempre al medico curante».

Per tornare all'anziano, un sufficiente apporto proteico 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 – spiega Ifonso Cruz-Jentoft, Chair of Geriatrics, Hospital Universitario Ramón y Cajal di Madrid – e comporta il rischio di esiti patologici, come un peggioramento della qualità di vita, la disabilità fisica e quindi la morte. 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 completa di tutte le sostanze nutritive, anche l’attività fisica deve essere considerata un intervento preventivo e terapeutico a tutti gli effetti, tanto da divenire oggetto di veri e propri trial clinici. Come, per esempio lo studio *LIFE (Lifestyle Interventions and Independence for Elders)* che, come spiega Marco Pahor, direttore del Department of Aging and Geriatric Research dell’Institute on Aging College of Medicine della University of Florida negli USA, ha dimostrato, in oltre 1.600 persone di età compresa fra 70 e 89 anni, come «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».



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



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 crisi 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'innescano 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).

Fidest

AGENZIA STAMPA – PRESS AGENCY

Italia longeva

Cronaca

Spazio aperto

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, conì il termine "nutraceutica" dalla crisi 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 ultrasessantenni 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,



Lo sport nella ricetta della longevità

Expo 2015 è alle porte e Italia Longeva ha riunito a Roma un panel di esperti di fama internazionale.



Si è svolto mercoledì il convegno "Nutrizione e Nutraceutica per l'Invecchiamento Attivo della Popolazione", presso la Sala Auditorium del Ministero della Salute, che ha visto una nutrita ed eterogenea partecipazione di professori e esperti del settore medico, anche stranieri, come ad esempio lo spagnolo Alfonso Cruz-Jentoft, Chair of Geriatrics, Hospital Universitario Ramón y Cajal di Madrid, o Pahor, Professor and Chair, Department of Aging and Geriatric Research Director, Institute on Aging College of Medicine, University of Florida negli Stati Uniti.

Expo 2015 è alle porte e Italia Longeva ha riunito a Roma un panel di esperti di fama internazionale proprio con l'obiettivo di fare "chiarezza sui temi dell'alimentazione e della nutraceutica nell'anziano, interventi che non possono essere disgiunti da un'adeguata attività fisica", ha tenuto a precisare, ai microfoni di Sportal.it, il professor Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva.

A margine del convegno, in esclusiva ai microfoni di Sportal.it, ha dettato (è proprio il caso di dir così) la ricetta scientifica per la longevità, che possiamo sintetizzare con: una camminata "che faccia sudare" e più proteine nella dieta.

Entrando più nel dettaglio il professor Bernabei ha premesso che "il Progetto Sprint-t (Sarcopenia and Physical Frailty IN older people: multi-component Treatment strategies), che coinvolge 1.500 ultrasessantenni di tutta Europa ed è supportato da un finanziamento europeo di circa 50 milioni di euro, è uno studio clinico incentrato proprio su questa tesi". Ha spiegato poi come "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".

Il presidente di Italia Longeva ha concluso dichiarando che "bisogna sottolineare che l'attività fisica consigliata all'anziano consiste in una quarantina di minuti di camminata a passo veloce, un'attività che faccia sudare e costringa a farsi una doccia. È questo lo sport più consigliato per una vecchiaia attiva e in buona salute".

citynews ▾

TODAY

Lo sport nella ricetta della longevità

Expo 2015 è alle porte e Italia Longeva ha riunito a Roma un panel di esperti di fama internazionale.

[home](#) [altri sport](#) [news](#)

18 dicembre 2014



Si è svolto mercoledì il convegno "Nutrizione e Nutraceutica per l'Invecchiamento Attivo della Popolazione", presso la Sala Auditorium del Ministero della Salute, che ha visto una nutrita ed eterogenea partecipazione di professori e esperti del settore medico, anche stranieri, come ad esempio lo spagnolo Alfonso Cruz-Jentoft, Chair of Geriatrics, Hospital Universitario Ramón y Cajal di Madrid, o Pahor, Professor and Chair, Department of Aging and Geriatric Research Director, Institute on Aging College of Medicine, University of Florida negli Stati Uniti.

Expo 2015 è alle porte e Italia Longeva ha riunito a Roma un panel di esperti di fama internazionale proprio con l'obiettivo di fare "chiarezza sui temi dell'alimentazione e della nutraceutica nell'anziano, interventi che non possono essere disgiunti da un'adeguata attività fisica", ha tenuto a precisare, ai microfoni di Sportal.it, il professor Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva.

A margine del convegno, in esclusiva ai microfoni di Sportal.it, ha dettato (è proprio il caso di dir così) la ricetta scientifica per la longevità, che possiamo sintetizzare con: una camminata "che faccia sudare" e più proteine nella dieta.

Entrando più nel dettaglio il professor Barbabei ha premesso che "il Progetto Sprint-t (Sarcopenia and Physical frailty IN older people: multi-component Treatment strategies), che coinvolge 1.500 ultrasessantenni di tutta Europa ed è supportato da un finanziamento europeo di circa 50 milioni di euro, è uno studio clinico incentrato proprio su questa tesi". Ha spiegato poi come "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".

Il presidente di Italia Longeva ha concluso dichiarando che "bisogna sottolineare che l'attività fisica consigliata all'anziano consiste in una quarantina di minuti di camminata a passo veloce, un'attività che faccia sudare e costringa a farsi una doccia. È questo lo sport più consigliato per una vecchiaia attiva e in buona salute".

GIORNALE DI SICILIA

SALUTE A TAVOLA

Vitamina D e proteine contro l'indebolimento fisico

19 Dicembre 2014

Riducono la perdita di massa muscolare



ROMA. 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**, causa di diminuzione dell'equilibrio, frequenti cadute e riduzione della mobilità. E' quanto emerso al convegno 'Nutrizione e Nutraceutica per l'invecchiamento attivo della popolazione', organizzato presso il Ministero della Salute da Italia Longeva, la 'Rete Internazionale di Ricerca sull'invecchiamento e la Longevità Attiva'.

"Corretta alimentazione e maggiore attività fisica sono fondamentali per prevenire e trattare la sarcopenia, che può sfociare nella non autosufficienza, disabilità fisica e, in casi molto gravi, anche nella morte per infezioni dell'apparato respiratorio", spiega Alfonso Cruz-Jentoft, docente di geriatria presso l'Ospedale Univeristario Ramón y Cajal di Madrid. In particolare riguarda il 30% degli adulti sopra i 60 anni e il 50% degli over 80 ed è in parte prevenibile grazie all'introito giornaliero, attraverso l'alimentazione, di proteine nobili presenti in carni magre, latte e derivati, uova, pesce e legumi, distribuito durante i tre pasti. **Il Progetto Sprintt (Sarcopenia and Physical fRailty IN older people), che coinvolge 1.500 ultrasessantenni di tutta Europa, 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).

"Di fronte a questa evidenza, suggeriamo una supplementazione proteica adeguata", spiega Francesco Landi, docente di Medicina interna e geriatria all'Università Cattolica di Roma, "in particolare con integratori a base di leucina, un aminoacido essenziale, vero e proprio 'mattoncino' che costituisce il muscolo e ne tutela la salute. Migliora, infatti, la sintesi proteica e previene le condizioni infiammatorie responsabili della sua sua autodistruzione, tipica dell'invecchiamento".

La vecchiaia non è una malattia. A meno che non ci si metta la "sarcopenia"

E' il nemico numero uno degli anziani, condiziona lo stato di fragilità e può portare alla disabilità. Per mantenersi in forma, anche dopo i 65 anni, è necessario seguire una dieta ricca di proteine (a meno di non avere insufficienza renale) e fare attività fisica tutti i giorni. Ma anche i nutraceutici, gli alimenti-farmaco, possono essere d'aiuto.



19 DIC - In un convegno organizzato a Roma Italia Longeva, un *panel* di esperti ha fatto il punto della situazione sui temi dell'alimentazione e della nutraceutica nell'anziano. "Gli stessi argomenti – afferma il professor **Roberto Bernabei**, presidente di Italia Longeva – che costituiranno il focus di Expo 2015, dove Italia Longeva sarà presente con la Regione Marche nel Padiglione Italia . E' comprovata la funzione salutare, quasi curativa di diversi nutrienti che possiamo assumere con l'alimentazione. Il Progetto Sprint-t(*Sarcopenia and Physical frailty IN older people: multi-component Treatment strategies*), condotto su 1.500 ultrasessantenni di tutta Europa e 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".

Obiettivo della gerontologia, sosteneva Nathan W. Shock, non è prolungare la durata della vita, quanto minimizzare la disabilità negli anziani e la loro dipendenza da altri.

PER TE SUBITO
UNO SCONTO
SUL BIGLIETTO

PASSA CON IL MOUSE
PER ESPANDERE



MILANO 2015
1 MAGGIO • 31 OTTOBRE

"Nell'arco della vita – spiega **Alfonso J. Cruz-Jentoft**, *Hospital Universitario Ramón y Cajal* Madrid, Spagna - le persone passano da una condizione di robustezza, ad una di fragilità, prima di approdare alla disabilità vera e propria, anticamera di durata variabile dell'*exitus*. Questa progressione è fortemente influenzata dall'età e dal genere ma anche da fattori socio-economici, dalla presenza di comorbidità e di eventuali alterazioni cognitive e sensitive".

L'identikit dell'anziano fragile è quello di una persona che è dimagrita senza volerlo, che si definisce 'spossata', debole, che ha un'andatura rallentata e un basso livello di attività fisica.

Secondo IH Rosenberg, il fattore di declino più importante che si verifica nell'anziano è la perdita di massa magra

(sarcopenia) che si ripercuote sulla deambulazione, sulla capacità di muoversi, sull'alimentazione e sullo status funzionale, sul grado di indipendenza e persino sulla respirazione.

Secondo la definizione dello *European Working Group on Sarcopenia in Older People* (EWGSOP), la sarcopenia è una sindrome caratterizzata da una progressiva e generalizzata perdita di massa muscolare scheletrica e di forza, che pone a rischio di eventi avversi, quali la disabilità fisica, una cattiva qualità di vita e la morte. La prevalenza di questa condizione, varia dall'1al 29% nella popolazione generale, al 14-33% dei pazienti ricoverati in RSA, al 10% di quelli ricoverati nella fascia d'età tra i 59 e gli 86 anni.

"Esistono vari tipi di sarcopenia – prosegue **Cruz-Jentoft** - da quella primitiva correlata all'età, a quella indotta dalla mancanza di attività (paziente allettato, vita sedentaria, ecc) o dalle malattie (tumori, patologie infiammatorie, malattie endocrine, ecc) o da carenze nutritive (dieta inadeguata, malassorbimento, patologie gastrointestinali, anoressia, indotta da farmaci)".

Con l'avanzare dell'età si assumono con la dieta meno proteine; il gruppo PROT-AGE lo scorso hanno ha pubblicato delle raccomandazioni sull'apporto proteico ottimale con la dieta nell'anziano. Gli esperti che hanno redatto il documento sostengono che per mantenere o riguadagnare massa muscolare, gli anziani hanno bisogno di assumere più proteine con la dieta rispetto ai giovani. Il consumo medio quotidiano raccomandato è di 1,0-1,2 g/Kg di peso corporeo al giorno. La soglia anabolica per pasto relativa all'apporto dietetico di proteine/aminoacidi è superiore negli anziani (25-30 grammi di proteine per pasto, inclusi 2,5-2,8 grammi di leucina), rispetto ai più giovani.

La maggior parte degli adulti con patologie acute o croniche necessitano di un apporto proteico superiore con la dieta (1,2-1,5 g/Kg di peso corporeo al giorno); ma le persone con patologie gravi o traumi o uno stato di grave malnutrizione possono arrivare a richiedere un apporto di 2 grammi/Kg di proteine al giorno.

I soggetti anziani con insufficienza renale (VFG > 30 ml/min), non in trattamento dialitico rappresentano ovviamente un'eccezione poiché questa categoria deve seguire una dieta a basso contenuto proteico.

Il gruppo ESPEN ha recentemente pubblicato una guida pratica su apporto di proteine ed esercizio fisico per mantenere una funzionalità muscolare ottimale negli adulti di età superiore ai 65 anni. Anche ESPEN raccomanda di mantenere un apporto proteico con la dieta pari a 1,0-1,2 gr/Kg/die, da aumentare a 1,2-1,5 gr/Kg/die in caso di patologie acute o croniche e ancor più in presenza di patologie gravi e traumi. Viene inoltre raccomandata la pratica dell'attività fisica quotidiana, finché possibile. Gli esperti consigliano anche di inserire all'interno del regime di fitness, esercizi di resistenza.

Una revisione sistematica di recente pubblicata su [Age and Ageing](#) dalla *International Sarcopenia Initiative* ha analizzato la prevalenza della sarcopenia (secondo la definizione dello EWGSOP) e gli effetti della dieta, della supplementazione di aminoacidi essenziali e dell'esercizio fisico. Gli studi sugli interventi dietetici hanno dato risultati contrastanti. La supplementazione di aminoacidi essenziali (EAA), compresi i supplementi a base di leucina (2,5 g) e HMB (acido beta-idrossi beta-metilbutirrico) ha dimostrato invece un discreto effetto nel migliorare la massa muscolare e i parametri funzionali. I supplementi proteici invece non hanno mostrato questi benefici.

"L'alimentazione corretta è in sé 'nutraceutica' – sostiene **Bernabei** - 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".

I nutrienti che un *over-65* può dovrebbe includere nella dieta per sono le fibre, le proteine (anche di origine vegetale), i fitosteroli e i polifenoli, gli aminoacidi, gli acidi grassi essenziali, gli antiossidanti, gli omega-3, sali minerali e vitamine, il coenzima Q10, gli steroli, il selenio, l'acido folico e il ferro.

Altro pilastro irrinunciabile per la salute dell'anziano è l'attività fisica, che va considerata un intervento sia preventivo, che terapeutico. "Lo studio randomizzato LIFE, (*Lifestyle Interventions and Independence for Elders*) – ricorda 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 coordinato 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".



La vecchiaia non è una malattia. A meno che non ci si metta la 'sarcopenia'

E' il nemico numero uno degli anziani, condiziona lo stato di fragilità e può portare alla disabilità. Per mantenersi in forma, anche dopo i 65 anni, è necessario seguire una dieta ricca di proteine (a meno di non avere insufficienza renale) e fare attività fisica tutti i giorni. Ma anche i nutraceutici, gli alimenti-farmaco, possono essere d'aiuto.



19 DIC - In un convegno organizzato a Roma Italia Longeva, un *panel* di esperti ha fatto il punto della situazione sui temi dell'alimentazione e della nutraceutica nell'anziano. "Gli stessi argomenti – afferma il professor **Roberto Bernabei**, presidente di Italia Longeva – che costituiranno il focus di Expo 2015, dove Italia Longeva sarà presente con la Regione Marche nel Padiglione Italia . E' comprovata la funzione salutare, quasi curativa di diversi nutrienti che possiamo assumere con l'alimentazione. Il Progetto Sprint-t(*Sarcopenia and Physical frailty IN older people: multi-component Treatment strategies*), condotto su 1.500 ultrasettantenni di tutta Europa e 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".

Obiettivo della gerontologia, sosteneva Nathan W. Shock, non è prolungare la durata della vita, quanto minimizzare la disabilità negli anziani e la loro dipendenza da altri.

**PER TE SUBITO
UNO SCONTO
SUL BIGLIETTO**

**PASSA CON IL MOUSE
PER ESPANDERE**



MILANO 2015
1 MAGGIO • 31 OTTOBRE

"Nell'arco della vita – spiega **Alfonso J. Cruz-Jentoft**, *Hospital Universitario Ramón y Cajal* Madrid, Spagna - le persone passano da una condizione di robustezza, ad una di fragilità, prima di approdare alla disabilità vera e propria, anticamera di durata variabile dell'*exitus*. Questa progressione è fortemente influenzata dall'età e dal genere ma anche da fattori socio-economici, dalla presenza di comorbidità e di eventuali alterazioni cognitive e sensitive".

L'identikit dell'anziano fragile è quello di una persona che è dimagrita senza volerlo, che si definisce 'spossata', debole, che ha un'andatura rallentata e un basso livello di attività fisica.

Secondo IH Rosenberg, il fattore di declino più importante che si verifica nell'anziano è la perdita di massa magra

(sarcopenia) che si ripercuote sulla deambulazione, sulla capacità di muoversi, sull'alimentazione e sullo status funzionale, sul grado di indipendenza e persino sulla respirazione.

Secondo la definizione dello *European Working Group on Sarcopenia in Older People* (EWGSOP), la sarcopenia è una sindrome caratterizzata da una progressiva e generalizzata perdita di massa muscolare scheletrica e di forza, che pone a rischio di eventi avversi, quali la disabilità fisica, una cattiva qualità di vita e la morte. La prevalenza di questa condizione, varia dall'1al 29% nella popolazione generale, al 14-33% dei pazienti ricoverati in RSA, al 10% di quelli ricoverati nella fascia d'età tra i 59 e gli 86 anni.

"Esistono vari tipi di sarcopenia – prosegue **Cruz-Jentoft** - da quella primitiva correlata all'età, a quella indotta dalla mancanza di attività (paziente allettato, vita sedentaria, ecc) o dalle malattie (tumori, patologie infiammatorie, malattie endocrine, ecc) o da carenze nutritive (dieta inadeguata, malassorbimento, patologie gastrointestinali, anoressia, indotta da farmaci)".

Con l'avanzare dell'età si assumono con la dieta meno proteine; il gruppo PROT-AGE lo scorso hanno ha pubblicato delle raccomandazioni sull'apporto proteico ottimale con la dieta nell'anziano. Gli esperti che hanno redatto il documento sostengono che per mantenere o riguadagnare massa muscolare, gli anziani hanno bisogno di assumere più proteine con la dieta rispetto ai giovani. Il consumo medio quotidiano raccomandato è di 1,0-1,2 g/Kg di peso corporeo al giorno. La soglia anabolica per pasto relativa all'apporto dietetico di proteine/aminoacidi è superiore negli anziani (25-30 grammi di proteine per pasto, inclusi 2,5-2,8 grammi di leucina), rispetto ai più giovani.

La maggior parte degli adulti con patologie acute o croniche necessitano di un apporto proteico superiore con la dieta (1,2-1,5 g/Kg di peso corporeo al giorno); ma le persone con patologie gravi o traumi o uno stato di grave malnutrizione possono arrivare a richiedere un apporto di 2 grammi/Kg di proteine al giorno.

I soggetti anziani con insufficienza renale (VFG > 30 ml/min), non in trattamento dialitico rappresentano ovviamente un'eccezione poiché questa categoria deve seguire una dieta a basso contenuto proteico.

Il gruppo ESPEN ha recentemente pubblicato una guida pratica su apporto di proteine ed esercizio fisico per mantenere una funzionalità muscolare ottimale negli adulti di età superiore ai 65 anni. Anche ESPEN raccomanda di mantenere un apporto proteico con la dieta pari a 1,0-1,2 gr/Kg/die, da aumentare a 1,2-1,5 gr/Kg/die in caso di patologie acute o croniche e ancor più in presenza di patologie gravi e traumi. Viene inoltre raccomandata la pratica dell'attività fisica quotidiana, finché possibile. Gli esperti consigliano anche di inserire all'interno del regime di fitness, esercizi di resistenza.

Una revisione sistematica di recente pubblicata su [Age and Ageing](#) dalla *International Sarcopenia Initiative* ha analizzato la prevalenza della sarcopenia (secondo la definizione dello EWGSOP) e gli effetti della dieta, della supplementazione di amino acidi essenziali e dell'esercizio fisico. Gli studi sugli interventi dietetici hanno dato risultati contrastanti. La supplementazione di aminoacidi essenziali (EAA), compresi i supplementi a base di leucina (2,5 g) e HMB (acido beta-idrossi beta-metilbutirrico) ha dimostrato invece un discreto effetto nel migliorare la massa muscolare e i parametri funzionali. I supplementi proteici invece non hanno mostrato questi benefici.

"L'alimentazione corretta è in sé 'nutraceutica' – sostiene **Bernabei** - 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".

I nutrienti che un *over-65* può dovrebbe includere nella dieta per sono le fibre, le proteine (anche di origine vegetale), i fitosteroli e i polifenoli, gli aminoacidi, gli acidi grassi essenziali, gli antiossidanti, gli omega-3, sali minerali e vitamine, il coenzima Q10, gli steroli, il selenio, l'acido folico e il ferro.

GOSSIP.LIBERO.IT 3/3

Data: 19/12/2014

Utenti unici: N.D.

Altro pilastro irrinunciabile per la salute dell'anziano è l'attività fisica, che va considerata un intervento sia preventivo, che terapeutico. "Lo studio randomizzato LIFE, (*Lifestyle Interventions and Independence for Elders*) – ricorda 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 coordinato 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".

Segreto longevità sta anche in batteri che popolano intestino

Da uva, legumi, kiwi e pesce aiuto per salute fisica e mentale



Il segreto della longevità potrebbe essere in uno o più batteri presenti nella flora batterica intestinale, "la cui quantità diminuisce progredendo con gli anni e provocando conseguenze in termini di invecchiamento fisiologico dell'organismo. Ma la flora batterica può essere almeno parzialmente riequilibrata grazie alla nutraceutica", ovvero lo studio di 'alimenti-farmaco' che svolgono una comprovata funzione benefica, come fitosteroli, presenti in cereali integrali e legumi, i polifenoli, presenti nella buccia dell'uva, gli acidi grassi essenziali del pesce azzurro, gli antiossidanti di cui sono ricchi kiwi e melograno, e, ancora, il coenzima Q10, che si assume da manzo e pollo. E' quanto spiega Antonio Gasbarrini, direttore dell'Unità Operativa Complessa di Medicina Interna e Gastroenterologia del Policlinico Gemelli di Roma, Università Cattolica del Sacro Cuore. Con l'avanzare dell'età, i cambiamenti dell'apparato gastro-intestinale, delle abitudini alimentari e del Sistema Immunitario modificano la composizione della flora batterica intestinale, o gut microbiota, un ecosistema costituito da tutti i microorganismi che popolano il nostro intestino. Diverso non solo in base a fattori genetici e ambientali, questo 'organo' che regola importanti funzioni metaboliche che influiscono sul benessere dell'organismo, varia anche nel corso della vita di ciascun individuo. "Una netta diminuzione nella quantità dei microorganismi intestinali è osservata negli anziani in generale" che presentano un ecosistema parzialmente compromesso, con tutti gli effetti che ne conseguono, come infiammazione locale e sistemica, che favorisce l'invecchiamento precoce". L'individuazione di un singolo o di un gruppo di batteri, maggiormente espressi in una popolazione longeva rispetto ad un'altra, spiega l'esperto, "potrebbe permetterci di comprendere qualcosa in più sui fattori che regolano l'invecchiamento".

Le soluzioni alle alterazioni di questo ecosistema possono trovarsi in parte anche negli alimenti e nella nutraceutica. "I prodotti nutraceutici possono essere definiti come 'alimenti-farmaco' e svolgono un ausilio importante - sottolinea Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva, la rete nazionale di ricerca sull'invecchiamento e la longevità - in quanto dotati non solo di proprietà nutritive, ma anche terapeutiche. Sono utili in particolare nella terza età, quando non sempre il metabolismo della persona consente l'assunzione delle tipologie e delle quantità di nutrienti necessarie per la sua salute fisica e mentale"

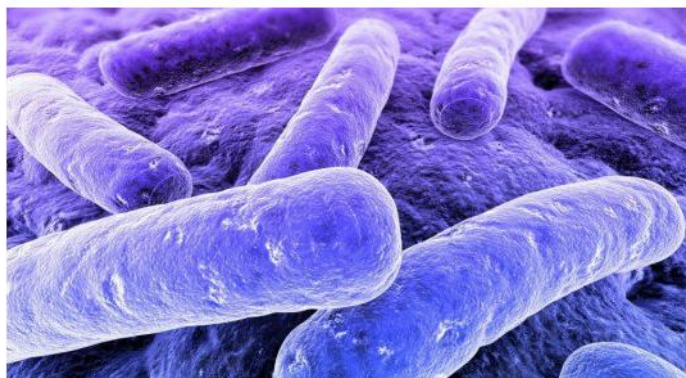
GIORNALE DI SICILIA

BENESSERE

Nascosto nella flora batterica il segreto della longevità

23 Dicembre 2014

Uva, legumi, kiwi e pesce sono un valido aiuto per la salute fisica e mentale



ROMA. Il segreto della longevità potrebbe essere in uno o più batteri presenti nella flora batterica intestinale, "la cui quantità diminuisce progredendo con gli anni e provocando conseguenze in termini di invecchiamento fisiologico dell'organismo. Ma la flora batterica può essere almeno parzialmente riequilibrata grazie alla nutraceutica", ovvero lo studio di 'alimenti-farmaco' che svolgono una comprovata funzione benefica, come fitosteroli, presenti in cereali integrali e legumi, i polifenoli, presenti nella buccia dell'uva, gli acidi grassi essenziali del pesce azzurro, gli antiossidanti di cui sono ricchi kiwi e melograno, e, ancora, il coenzima Q10, che si assume da manzo e pollo. E' quanto spiega Antonio Gasbarrini, direttore dell'Unità Operativa Complessa di Medicina Interna e Gastroenterologia del Policlinico Gemelli di Roma, Università Cattolica del Sacro Cuore. Con l'avanzare dell'età, i cambiamenti dell'apparato gastro-intestinale, delle abitudini alimentari e del Sistema Immunitario modificano la composizione della flora batterica intestinale, o gut microbiota, un ecosistema costituito da tutti i microorganismi che popolano il nostro intestino. Diverso non solo in base a fattori genetici e ambientali, questo 'organo' che regola importanti funzioni metaboliche che influiscono sul benessere dell'organismo, varia anche nel corso della vita di ciascun individuo.

"Una netta diminuzione nella quantità dei microorganismi intestinali è osservata negli anziani in generale" che presentano un ecosistema parzialmente compromesso, con tutti gli effetti che ne conseguono, come infiammazione locale e sistemica, che favorisce l'invecchiamento precoce". L'individuazione di un singolo o di un gruppo di batteri, maggiormente espressi in una popolazione longeva rispetto ad un'altra, spiega l'esperto, "potrebbe permetterci di comprendere qualcosa in più sui fattori che regolano l'invecchiamento".

Le soluzioni alle alterazioni di questo ecosistema possono trovarsi in parte anche negli alimenti e nella nutraceutica. "I prodotti nutraceutici possono essere definiti come 'alimenti-farmaco' e svolgono un ausilio importante - sottolinea Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva, la rete nazionale di ricerca sull'invecchiamento e la longevità - in quanto dotati non solo di proprietà nutritive, ma anche terapeutiche. Sono utili in particolare nella terza età, quando non sempre il metabolismo della persona consente l'assunzione delle tipologie e delle quantità di nutrienti necessarie per la sua salute fisica e mentale".

L'ECO DI BERGAMO



Con un'alimentazione adeguata la «terza età» non è un problema

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? 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 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 ultrasessantenni 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. 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».

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 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, 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 Alfonso Cruz-Jentoft, Chair of Geriatrics, Hospital Universitario Ramón y Cajal di Madrid -. 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. «Lo studio randomizzato LIFE, (Lifestyle Interventions and Independence for Elders) - ha sottolineato Marco Pahor, Department of Aging and Geriatric Research Director, Institute on Aging College of Medicine della University of Florida - 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».



Per invecchiare in salute, l'aiuto dei nutraceutici

Nell'imminenza dell'Expo 2015 gli esperti chiariscono quali sono i nutrienti efficaci contro le patologie invalidanti degli over-65. Il prof. Bernabei: "L'alimentazione corretta è in sé 'nutraceutica': cura e previene come un farmaco".



Un'alimentazione adeguata è il primo e indispensabile presupposto per un invecchiamento attivo e in buona salute. Oggi, il corretto apporto di tutti i nutrienti necessari al benessere dell'organismo 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?**

A queste domande risponde direttamente la "nutraceutica" (termine coniato nel 1989 dal dottor Stephen De Felice dalla crasi fra nutrizione e farmaceutica) che riguarda lo studio degli alimenti atti a svolgere una comprovata e riconosciuta funzione benefica per la salute. Diversi studi scientifici 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 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 –. 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 ultrasessantenni 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. 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**", sottolinea lo specialista.

I nutrienti per gli over-65

Fibre, proteine, anche di origine vegetale, fitosteroli e polifenoli, aminoacidi, acidi grassi essenziali, antiossidanti, Omega3, sali minerali e vitamine, e ancora il coenzima Q10, gli steroli, il selenio, l'acido folico e il ferro: sono numerosissimi i nutrienti che un over-65 può utilmente includere nella propria dieta al fine di ottenere notevoli benefici in termini di qualità di vita.

La nutraceutica per la Sarcopenia

"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 è indispensabile per prevenire la Sarcopenia, 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".



Buoni propositi, per l'anno nuovo e per la salute

E' l'anno di Expo Milano e quello, pare, della svolta in economia. Tra queste attese – a loro modo incerte – possiamo stare sicuri di una cosa: un'alimentazione adeguata è il primo e indispensabile presupposto per un invecchiamento attivo e in buona salute. Ma quali sono i principi nutritivi davvero efficaci nel migliorare la salute nella terza età? Ed è possibile assumerli tutti attraverso l'alimentazione ordinaria?

Si chiama "nutraceutica" – termine coniato nel 1989 dal dottor Stephen De Felice dalla crasi fra nutrizione e farmaceutica – e si riferisce allo studio degli alimenti che svolgono una comprovata e riconosciuta funzione benefica per la salute. Sono gli "alimenti-farmaco", dotati non solo di proprietà nutritive, ma anche terapeutiche, poiché portano ad una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, degenerative, mentali e muscolo-scheletriche, patologie che insorgono con l'avanzare dell'età. Le evidenze più significative riguardano l'efficacia dei nutraceutici nel campo della sarcopenia (la perdita della massa muscolare), della salute del cervello e dell'apparato gastrointestinale. 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.

Sono numerosi i nutrienti che un over-65 può includere nella propria dieta per ottenere 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.

Nutrienti e consigli saranno ricordati presso il Padiglione Italia ad Expo dagli esperti convocati da Italia Longeva, che tiene a sottolineare quanto un'alimentazione corretta sia in sé 'nutraceutica', perché cura e previene proprio come un farmaco. 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.

Buon anno in salute!

Radio

RAI RADIO 1 – VOCI DEL MATTINO

Data: 29/12/2014

Utenti unici: 4.343.000



Voci del mattino - Podcast

Andato in onda: | Visualizzazioni:2494

 correlati |  mail to



VOCI DEL MATTINO del 29/12/2014 - La nutraceutica

Gli alimenti che possono avere effetti benefici alla nostra salute: intervista al prof. Francesco Landi, docente di medicina interna e geriatria all'università Cattolica del Sacro Cuore.

Durata: 4:43 minuti

Web Tv

benessere.com**ARTICOLI**

Vivere più a lungo e meglio, tra medicina e alimentazione

A cura di Alberto Castagna

L'invecchiamento attivo in buona salute presuppone un regime alimentare adeguato, eventualmente integrato con prodotti di nutraceutica, oltre che una corretta attività fisica. Terza età e salute sono stati al centro di un incontro che si è svolto al Ministero della Salute il 17 dicembre 2014, durante il quale **benessere.com tv** ha intervistato il **Prof. Roberto Bernabei**, Presidente di Italia Longeva e il **Prof. Francesco Landi**, Professione Associato di Medicina Interna e Geriatria dell'Università Cattolica del Sacro Cuore.

Vivere più a lungo e meglio, tra medicina e alimentazione



benessere.com



Prof. Roberto Bernabei
Presidente di Italia Longeva

YOUTUBE.COM/BENESSERE.COM

Data: 29/12/2014

Utenti unici: 5.709

YouTube



Prof. Roberto Bernabei
Presidente di Italia longeva

Vivere più a lungo e meglio, tra medicina e alimentazione