



Non Romperle!, parte il tour nelle piazze italiane per il benessere di ossa e muscoli

Descrizione

(Adnkronos) Invecchiare non significa fermarsi, ma continuare a vivere in movimento, mantenendo autonomia, relazioni e qualità di vita. È questa la visione alla base del Dynamic Aging, un approccio alla longevità attiva che mette al centro la salute integrata di ossa e muscoli, elementi strettamente connessi per preservare equilibrio, forza e indipendenza nel tempo. L'indipendenza, infatti, non si perde all'improvviso, ma progressivamente, spesso in modo silenzioso, quando fragilità ossea e perdita di massa e forza muscolare iniziano a compromettere stabilità e mobilità. Osteoporosi e sarcopenia rappresentano due facce della stessa fragilità, ancora troppo sottovalutate sebbene abbiano un impatto crescente sul rischio di cadute e fratture e perdita di qualità della vita. Da questa consapevolezza nasce la seconda edizione di "Non Romperle! Non perdere tempo, proteggi le tue ossa", la campagna nazionale promossa da Italfarmaco per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di salvaguardare la salute dell'osso e dei muscoli. Un'iniziativa che porta informazione e cultura della salute fuori dagli ambulatori, direttamente nelle piazze delle città italiane. "Oggi la scienza evidenzia sempre più chiaramente come ossa e muscoli non possano essere considerati separatamente" sottolinea Maurizio Rossini, ordinario di Reumatologia presso l'Università di Verona, direttore dell'Unità operativa complessa di Reumatologia dell'Azienda ospedaliera universitaria integrata di Verona e consigliere della Società italiana di reumatologia (Sir). Per questo, parlare di prevenzione significa adottare un approccio più ampio e intervenire precocemente sui fattori che contribuiscono alla fragilità dell'intero sistema muscolo-scheletrico. Per anni ci siamo concentrati principalmente sulla salute delle ossa, ma oggi sappiamo che proteggere il movimento e l'autonomia delle persone richiede una visione più completa. Vivere più a lungo non basta, è fondamentale mantenere nel tempo forza, stabilità e autonomia". In Italia, l'osteoporosi colpisce oltre 4 milioni di persone, soprattutto donne, ed è associata a un aumento del rischio di fratture, specie se coesiste sarcopenia, ancora poco conosciuta e sottodiagnosticata e caratterizzata da perdita di massa, forza e funzionalità muscolare legata all'invecchiamento. Senza interventi mirati, solo nel nostro Paese, si prevede che il numero di fratture aumenterà del 20% entro il 2034, raggiungendo un totale di 700.000 fratture, considerando le sole che richiederanno il ricorso ad un pronto soccorso, mentre in Europa la sarcopenia è destinata a crescere fino al 60-70% nei prossimi decenni. Un doppio trend che rende sempre più urgente aumentare la consapevolezza in questo campo agendo su corretti stili di vita. "Con la seconda edizione di 'Non Romperle!' vogliamo ricordare a

tutti che l'invecchiamento non deve necessariamente essere sinonimo di fragilità. Attività fisica, nutrizione e corretti stili di vita possono aiutare le persone a mantenere più a lungo energia, movimento e autonomia. Il nostro obiettivo è portare informazione scientifica direttamente tra le persone per aumentare la consapevolezza su corretti e sani stili di vita", dichiara Morena Sangiovanni, amministratore delegato Italfarmaco Spa, tra i principali attori nel campo della salute ossea. L'iniziativa informa una nota che prenderà il via il 16 giugno con un tour itinerante che toccherà il Centro e Sud Italia: Pescara, Nettuno (Roma), Torre del Greco (Napoli), Scilla (Reggio Calabria) e Messina portando direttamente tra le persone la prevenzione grazie a corretti stili di vita. A bordo di un motor-home attrezzato, specialisti del metabolismo osseo e muscolare saranno a disposizione dei cittadini per incontri informativi gratuiti, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza e fornire strumenti concreti per prendersi cura della salute muscolo-scheletrica nella vita quotidiana. A supporto della campagna sarà disponibile anche la piattaforma digitale www.nonromperle.it con contenuti informativi scaricabili, aggiornamenti sulle tappe e approfondimenti dedicati alla prevenzione in ogni fase della vita. Nel tempo, l'organismo cambia e dopo i 50 anni si può andare incontro a una perdita annuale di massa muscolare, in particolare nell'arto inferiore, e a una riduzione della forza¹. Quando la forza muscolare diminuisce anche l'osso perde parte dello stimolo necessario a mantenersi forte. Eppure, proprio con l'avanzare dell'età è quando il movimento diventa più necessario: la pratica sportiva diminuisce sensibilmente: coinvolge meno di una persona su quattro tra i 65 e i 74 anni e scende sotto il 10% negli over 75. "Il vero problema è che arriviamo troppo tardi: iniziamo a occuparci di ossa e muscoli solo quando compaiono fragilità o si verifica una frattura" sottolinea Giulia Letizia Mauro, ordinario di Medicina fisica e riabilitativa, Università degli studi di Palermo e direttore del Dipartimento assistenziale integrato di Riabilitazione, fragilità e continuità assistenziale Aou Policlinico Palermo -. Oggi si parla molto di allenamenti moderati-intensi o modelli come il CrossFit, ma la chiave non è spingersi al limite: è allenarsi in modo corretto e personalizzato. Dopo i 50 anni serve un lavoro mirato su forza, equilibrio e coordinazione del movimento, adattato alla persona. È qui che si gioca davvero la possibilità di restare attivi e indipendenti nel tempo". Via libera quindi a un'attività fisica regolare: esercizio aerobico ad intensità moderata come camminata, ballo, nuoto per 150-300 minuti a settimana; attività di rinforzo muscolare per gambe, glutei, dorsali, pettorali, addominali e braccia per 2 o più giorni a settimana, per un totale di 30 minuti a seduta; esercizi di stretching 2 o 3 volte a settimana; esercizi specifici per il miglioramento dell'equilibrio, con l'obiettivo di aumentare progressivamente il livello di difficoltà, utilizzando come sostegno lo schienale di una sedia, un corrimano o una qualsiasi base d'appoggio stabile, almeno 3 volte a settimana; camminare durante la giornata, puntando a circa 7.000-8.000 passi al giorno, per ridurre la sedentarietà. Accanto all'attività fisica, anche l'alimentazione svolge un ruolo cruciale. Un adeguato apporto proteico, ricco di aminoacidi essenziali, è fondamentale per costruire il tessuto muscolare³. Secondo la Harvard medical school si legge anche il corretto equilibrio tra carboidrati, micronutrienti e idratazione, contribuisce al mantenimento della funzione muscolare nel tempo. Muoversi con regolarità e seguire uno stile alimentare equilibrato resta la base per proteggere ossa e muscoli. Con l'avanzare dell'età, però, può essere utile affiancare strategie aggiuntive, come una supplementazione mirata. "Il punto non è scegliere tra movimento, alimentazione o integrazione, ma considerarli tutti" sottolinea Rossini. Dopo i 50 anni, l'organismo cambia e va accompagnato: oltre all'attività fisica, quando necessario, integrare l'apporto di vitamine e oligoelementi può aiutare a sostenere forza e funzionalità delle ossa e dei muscoli. In concreto, secondo quanto suggerito da linee guida e raccomandazioni, questo può tradursi nel garantire un adeguato apporto proteico, un appropriato introito di calcio (indicativamente circa 1000-1200 mg al giorno, ricorrendo eventualmente a supplementi se l'introito alimentare risulta carente) e, in condizioni di carenza di vitamina D, una corretta supplementazione con 1000-2000 unità

internazionali al giorno, sempre adattando l'intervento alle caratteristiche individuali". Come indicato dalle linee guida italiane e raccomandazioni conclude la nota per la salute dell'osso, "infatti fondamentale garantire un corretto introito di calcio ed adeguati livelli ematici di vitamina D, che dovrebbero essere integrati in caso di carenza. Parallelamente, le evidenze scientifiche mostrano come la supplementazione proteica, in caso di carenza, possa contribuire a sostenere massa e funzione muscolare, soprattutto se associata all'esercizio fisico, favorendo la sintesi proteica e migliorando forza e performance fisica.

cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. ultimora

Data di creazione

Giugno 4, 2026

Autore

admin

default watermark