



SARCOPENIA: LE NUOVE FRONTIERE PER UN INVECCHIAMENTO MUSCOLARE SANO

Il declino muscolare associato all'età rappresenta un fattore causale di riduzione delle capacità motorie che determina, di conseguenza, un ridotto svolgimento delle normali attività quotidiane durante la terza età. Questi fattori si riassumono nella **sarcopenia**, condizione clinica che porta alla riduzione sia della massa che della forza muscolare e quindi ad una perdita di indipendenza e ad una ridotta qualità della vita.

Data l'incidenza della sindrome su circa il 20% degli adulti di età pari o superiore ai 65 anni, i ricercatori del **Nestlé Research**, in collaborazione con accademici dell'Università di Tolosa in Francia e dell'Università della Florida negli Stati Uniti, hanno cercato di individuare strumenti diagnostici e strategie terapeutiche precoci che potrebbero aiutare a migliorare la funzione muscolare e la sarcopenia. Dai risultati dello studio, pubblicati sulla rivista *Nature Medicine*, è emerso che il segreto per un **invecchiamento in buone condizioni di salute** risiede nell'**apelina**, ormone naturale al 100% secreto dalla contrazione dei muscoli durante l'esercizio fisico. Ma non solo: il team ha ipotizzato che questo ormone possa servire sia per la diagnosi precoce che per la terapia di questa patologia.

Il team di esperti è partito dall'analisi delle sue proprietà sui muscoli, somministrando l'ormone a cavie da laboratorio in età avanzata. I risultati hanno evidenziato che nelle persone anziane e nei roditori, le cellule staminali muscolari perdono la capacità di rispondere alle segnalazioni provenienti dall'apelina. La produzione di questo ormone naturale, indotto dalla contrazione muscolare, infatti, si riduce proporzionalmente con l'avanzare dell'età nell'uomo e nei roditori ed è positivamente associata agli effetti benefici dell'esercizio nelle persone anziane. Le cavie, carenti di apelina o del suo recettore (APLNR), presentavano infatti significative alterazioni della funzione muscolare con l'aumentare dell'età. Tuttavia, una volta ripristinata la segnalazione dell'apelina, si è scoperto che promuove la guarigione muscolare attivando la capacità rigenerativa delle cellule staminali muscolari e, allo stesso tempo, migliora significativamente la forza muscolare.

I ricercatori hanno concluso che il miglioramento del segnale di apelina attraverso l'uso di nuovi approcci terapeutici, inclusi gli integratori nutrizionali, potrebbe agevolare un migliore invecchiamento muscolare. Inoltre, i livelli ematici di apelina potrebbero essere utilizzati anche come biomarcatori per la diagnosi precoce di sarcopenia e per comprendere meglio l'efficacia delle soluzioni nutrizionali e dei programmi di allenamento.

“La produzione di apelina durante l'esercizio fisico diventa inefficiente quando si invecchia”, afferma Jérôme Feige, capo del dipartimento di salute muscolo-scheletrica al Nestlé Research e uno degli autori dello studio. *“Tuttavia, fornire apelina terapeuticamente può aiutare a rendere i muscoli degli anziani più giovani ed efficienti”.*

Questi risultati di ricerca sono importanti in quanto potrebbero essere applicati per aiutare gli anziani a migliorare la funzione muscolare: ciò aumenterebbe la loro autonomia fisica, ritardando così la perdita di funzionalità motoria legata all'età.

EDITORIALE

Nestlé, in linea con il suo impegno “Good Food, Good Life”, ricerca da sempre soluzioni innovative volte a migliorare la qualità della vita delle persone fin dalla fase di gestazione. A partire dal concetto che un'alimentazione è buona se è adatta allo stile di vita, alle esigenze nutrizionali e alle condizioni fisiche e psicologiche che cambiano di fase in fase, Nestlé si pone al fianco degli individui e delle comunità con i propri prodotti per contribuire così a creare assieme una vita migliore nel presente e un futuro più sano per le prossime generazioni.

Grazie alla ricerca scientifica il Gruppo può dunque proporre oggi, anche alle persone in età avanzata, alcune soluzioni per migliorare il proprio benessere, a partire dall'alimentazione. Non solo: essere al fianco delle persone significa prendersi carico anche di tutti quei bisogni che emergono nella quotidianità. Nasce proprio da questo approccio il progetto *“Bella nonno! Corso di formazione intergenerazionale per anziani attivi”* organizzato da Confconsumatori in collaborazione con diversi partner tra cui Nestlé Health Science. Il progetto “pilota” - proposto inizialmente in tre città (nord, centro e sud Italia) con l'intenzione di replicarlo su più ampia scala in futuro - è articolato in un ciclo di incontri tematici rivolti a cittadini over 65, che coinvolge in qualità di “tutor” giovani dai 16 ai 19 anni. In questo rapporto di scambio intergenerazionale, nonni e nipoti si confronteranno su temi come l'alfabetizzazione informatica, la gestione delle utenze, alimentazione e salute, strumenti innovativi di pagamento e di accesso ai servizi bancari e, dove possibile, anche gli acquisti con l'obiettivo di confrontare le esperienze in un Paese in cui servizi e mercato sono in continua evoluzione.

Manuela Kron, Direttore Corporate Affairs & Marketing Consumer Communication del Gruppo Nestlé in Italia

