



Edoardo Cavalcabò
 Head of Corporate Communication
 & Public Affairs

La longevità non è più solo una questione di anni, ma di qualità della vita. Entro il 2055, oltre il 35% della popolazione italiana avrà più di 65 anni. Questo cambiamento ci spinge a ripensare il nostro futuro: non basta aggiungere anni alla vita, ma è fondamentale aggiungere vita agli anni. E la chiave per farlo è nelle scelte quotidiane che compiamo, a partire dall'alimentazione. Crediamo che il cibo abbia il potere di migliorare la vita, oggi e per le generazioni future. La longevità non dipende solo dalla genetica, ma soprattutto dal modo in cui ci nutriamo e ci prendiamo cura di noi stessi. Ecco perché sviluppiamo soluzioni innovative basate su solide evidenze scientifiche, per garantire non solo più anni, ma anni vissuti in salute e pienezza. Uno degli aspetti più critici della longevità è la salute muscolare. **Mantenere forza e mobilità nel tempo significa preservare autonomia e qualità della vita.**

Tuttavia, con l'età, la massa muscolare tende a ridursi progressivamente, un fenomeno che può compromettere l'indipendenza e aumentare il rischio di fragilità. **La ricerca scientifica** è fondamentale per affrontare questa sfida.

In Nestlé, ci impegniamo a trasformare la conoscenza in soluzioni concrete, affinché la nutrizione sia un alleato della longevità, offrendo non solo nutrimento, ma strumenti per un futuro in cui la forza e la vitalità siano alla portata di tutti.

LONGEVITÀ E FORZA: NUTRIRE IL FUTURO DEL BENESSERE EDITORIALE

Ad esempio, un **recente studio** condotto dai nostri esperti del **Nestlé Research** e pubblicato a fine 2024 sul Journal of Clinical Investigation, ha esaminato il **ruolo di specifici nutrienti bioattivi nella conservazione della forza muscolare**, aprendo nuove prospettive per un invecchiamento attivo e sano. La longevità, però, non si costruisce solo con la scienza: **è anche il riflesso di una cultura che valorizza il benessere in ogni fase della vita.**

Guardare al futuro con questa consapevolezza significa investire nelle scelte quotidiane che ci permettono di vivere meglio e più a lungo, con energia e pienezza. Proprio per conoscere a fondo come evolvono i bisogni, le abitudini e le aspettative delle persone abbiamo creato **l'Osservatorio Nestlé "L'Età senza Età"**: uno strumento che ci permette di monitorare l'evoluzione della società e di orientare le nostre azioni in modo sempre più consapevole e mirato. In questo percorso verso una longevità più consapevole e condivisa, Nestlé è da sempre una presenza fidata nelle case italiane, un nido sicuro che cresce e si evolve con le persone.

Perché Good Food, Good Life non è solo un principio: è una promessa, per un futuro in cui il tempo non si misuri solo in anni, ma in vita vissuta appieno.



NUTRIENTI BIOATTIVI E INVECCHIAMENTO: NUOVA FRONTIERA PER LA SALUTE MUSCOLARE

La sarcopenia, ovvero la perdita di massa e forza muscolare legata all'età, è una delle principali sfide della longevità: questo declino muscolare progressivo non solo compromette la qualità della vita, ma aumenta il rischio di perdita di autonomia e fragilità. Per affrontare questa problematica, **la ricerca scientifica sta esplorando strategie nutrizionali innovative** in grado di supportare la funzionalità muscolare nel tempo. **Un recente studio** condotto dal **Nestlé Research** ha esaminato il ruolo di specifici nutrienti bioattivi nel mantenimento della massa e della funzione muscolare negli anziani.

“Ci stiamo concentrando sull'identificazione di nuove combinazioni di ingredienti bioattivi che supportino la funzione muscolare e possano essere tradotte in soluzioni nutrizionali basate sull'evidenza”

ha dichiarato **Jörg Hager, responsabile Musculoskeletal Health di Nestlé Research**. L'indagine ha evidenziato che una miscela nutrizionale contenente **proteine del siero del latte, leucina e vitamina D può contribuire a migliorare la sintesi proteica muscolare**, favorendo il mantenimento della massa magra e della funzionalità motoria. Le proteine del siero offrono un profilo aminoacidico ottimale, mentre la leucina è nota per la sua capacità di stimolare direttamente la via mTOR, fondamentale per l'anabolismo muscolare. La vitamina D, oltre a svolgere un ruolo chiave nella regolazione del metabolismo osseo, è stata correlata a una migliore funzione neuromuscolare negli anziani.



Lo studio clinico ha mostrato che i **partecipanti che hanno ricevuto questa combinazione** hanno ottenuto **miglioramenti significativi nella forza muscolare e nella performance fisica**, rispetto al gruppo di controllo. Questo conferma il potenziale dei nutrienti bioattivi come intervento nutrizionale mirato nel contesto della prevenzione della sarcopenia.

“Grazie alla nostra forte rete di ricerca e sviluppo, siamo in grado di tradurre le scoperte scientifiche in innovazioni nutrizionali concrete per supportare la salute muscolare e migliorare la qualità della vita”

ha commentato **Isabelle Bureau-Franz**,
esponsabile R&D per la categoria Nutrition di Nestlé.

Questa **scoperta** rappresenta un ulteriore **passo avanti nella ricerca nutrizionale applicata** all'invecchiamento, sottolineando l'importanza di approcci basati sull'evidenza per contrastare il declino muscolare e promuovere un invecchiamento attivo e in salute.

Newsletter di Nestlé Italiana www.nestle.it in collaborazione con Edelman
Per ricevere Wellness Report scrivere a: ornella.degiorgi@edelman.com

