

Sarcopenia: perché perdiamo muscolo con l'età (e cosa possiamo fare davvero)

La **sarcopenia** è la progressiva perdita di massa muscolare, forza e funzionalità che può comparire con l'avanzare dell'età. Non riguarda solo gli anziani fragili: è un processo che inizia molto prima di quanto pensiamo e che, se trascurato, può compromettere autonomia, postura, equilibrio e qualità della vita.

La buona notizia? Non è un destino inevitabile.



Il muscolo non serve solo per muoversi

Spesso pensiamo al muscolo solo come "motore" del movimento. In realtà è un vero organo metabolico:

- regola la glicemia
- influenza il metabolismo dei grassi
- produce sostanze antinfiammatorie
- protegge ossa e articolazioni

Quando perdiamo muscolo, non perdiamo solo forza: perdiamo protezione metabolica e stabilità strutturale.

Perché con l'età perdiamo massa muscolare?

Con il passare degli anni succedono diverse cose:

- diminuiscono le fibre muscolari più potenti (quelle rapide)
- si riduce la capacità di produrre forza
- il corpo risponde meno allo stimolo dell'esercizio
- cala la produzione di alcuni ormoni anabolici

Questo fenomeno si chiama "resistenza anabolica": il muscolo ha bisogno di uno stimolo più mirato per mantenersi attivo.

Genetica: siamo davvero "programmati" per perdere muscolo?

La genetica influenza la nostra predisposizione:

- tipo di fibre muscolari

- capacità di aumentare forza
- efficienza metabolica

Ma qui entra in gioco l'epigenetica: lo stile di vita modifica l'espressione dei nostri geni.

Movimento e alimentazione adeguata possono attivare i geni che favoriscono:

- funzione mitocondriale
- sintesi proteica
- controllo dell'infiammazione

In altre parole: non possiamo cambiare il DNA, ma possiamo influenzare come lavora.

Solo cardio? Non basta

Camminare, correre o pedalare fa benissimo al cuore e al metabolismo. Ma se l'attività fisica è solo aerobica, senza un lavoro di rinforzo, nel tempo può non essere sufficiente a preservare la massa muscolare.

Il cardio:

- migliora la resistenza
- aumenta l'efficienza cardiovascolare
- stimola i mitocondri

Ma non fornisce lo stimolo meccanico necessario per mantenere o aumentare la forza.

Specialmente dopo i 40–50 anni, allenarsi solo con attività aerobica può favorire una lenta riduzione della massa magra, soprattutto se l'alimentazione non è adeguata.

La soluzione? Integrare sempre lavoro di forza.

La forza è il vero biomarcatore di salute

Oggi la scienza è chiara: la forza muscolare è uno dei migliori indicatori di salute e longevità.

Allenarsi contro resistenza significa:

- stimolare la sintesi proteica
- preservare le fibre rapide
- migliorare equilibrio e stabilità
- ridurre il rischio di cadute

Non parliamo necessariamente di sollevamento pesi "estremo", ma di un lavoro progressivo, adattato alla persona.

Due o tre sedute settimanali possono fare una differenza enorme.

Cosa dice oggi la scienza della nutrizione?

Con l'età aumenta il fabbisogno proteico.

Strategie efficaci:

- distribuire le proteine nei vari pasti
- garantire un apporto adeguato quotidiano
- evitare diete troppo restrittive
- mantenere adeguati livelli di vitamina D

L'associazione tra esercizio di forza e adeguato apporto proteico è la strategia più efficace contro la sarcopenia.

Il ruolo dell'osteopatia e della chinesiologia

Un corpo rigido, con limitazioni articolari o schemi motori compensati, fatica a esprimere forza in modo efficace.

L'osteopatia può:

- migliorare mobilità e qualità del movimento
- ottimizzare la perfusione tissutale
- favorire un ambiente più efficiente per il lavoro muscolare

La chinesiologia interviene con:

- programmi di rinforzo personalizzati
- rieducazione del gesto
- lavoro su equilibrio e coordinazione

Il trattamento passivo prepara il terreno. L'esercizio consolida il risultato.



Cosa possiamo fare, concretamente, da oggi?

1. Inserire allenamento di forza 2–3 volte a settimana
2. Integrare cardio e rinforzo, non sceglierne uno solo
3. Curare l'apporto proteico
4. Evitare lunghi periodi di inattività
5. Monitorare forza ed equilibrio nel tempo

La sarcopenia non è un destino

Il muscolo risponde allo stimolo a qualsiasi età.

Non è mai troppo tardi per migliorare forza, stabilità e autonomia.

La differenza non la fa l'età anagrafica, ma lo stimolo che diamo al nostro corpo.

E il movimento, se ben guidato, resta la medicina più potente che abbiamo.