

Anziani e longevi: come contrastare la fragilità del corpo e della mente

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono molto addolorata e preoccupata per mia mamma, 82 anni. Negli ultimi tre anni è dimagrita, ha perso quasi tutta la muscolatura, si è assottigliata, è diventata più piccola. E' l'ombra della donna che era. Non ha malattie particolari, ma è proprio fragile. In più ho la sensazione che anche la sua testa stia rallentando, lei che è sempre stata vivace e attiva. Il medico mi dice: "E' normale. Cosa vuole, alla sua età?". Ho visto che lei è invece molto attenta all'invecchiamento di qualità. Cosa suggerisce per mia mamma? Penso che i suoi consigli possano essere utili a tante donne e a tante famiglie. Grazie infinite!».

Arianna M. (Vicenza)

Comprendo bene la sua preoccupazione e il suo dolore, gentile signora. La fragilità dei genitori ci colpisce al cuore, tanto più quanto più ci sono cari. E quanto più il confronto con la loro energia e la loro salute precedente si scontra con questo rapido declino. Diventare fragili, con l'età, è frequente, non normale. La normalità, dal punto di vista biologico, è invecchiare in salute, con luminosa energia e gioia di vivere. Sarò molto concreta, sperando di essere utile!

Tenere i muscoli attivi: primo passo antifragilità

Come possiamo restare autonomi più a lungo possibile? E aiutare gli anziani di famiglia, genitori e nonni, a contrastare le aggressioni del tempo e dell'età che tendono a indebolirli, fino a renderli francamente fragili? Bisogna fare manutenzione quotidiana e costante cominciando al mattino, di uno dei componenti più poderosi del nostro corpo: i muscoli, protagonisti della capacità di autonomia, di movimento, di pensiero e di scelta, più di quanto si pensi. La loro perdita causa infatti il primo fattore di fragilità: la sarcopenia (Box 1) (dell'osteopenia e dell'osteoporosi come causa di fragilità parleremo un'altra volta).

Il primo nemico della forza muscolare e dell'energia vitale è l'inattività fisica, da contrastare con attività fisica quotidiana (Box 2). Il secondo nemico, in crescita esponenziale, è l'obesità con l'associata sindrome metabolica, nella quale il grasso occupa gran parte del volume corporeo, con muscolatura sempre più ridotta con l'aumentare del peso, dell'inattività fisica e dell'autoreclusione in casa, senza luce naturale e con eccesso di luce artificiale. Il terzo nemico è la depressione, spesso in comorbilità con sovrappeso e obesità.

Seguono poi le degenze a letto, per malattie o fratture, per malattie neuromuscolari, per tumori. Sono dannosissime le cure cortisoniche croniche.

Le carenze alimentari di proteine, vitamine (D, C e gruppo B), calcio e oligominerali preziosi, carenze frequenti nell'anziano per problemi di masticazione e, a volte, di povertà, aggravano fragilità e sarcopenia. L'attenzione a utilizzare integratori di qualità aiuta a contrastarle.

Dovrebbero essere ben prescritti da un medico di fiducia, attento a questi aspetti dell'invecchiamento.

Un semplice check-up dei muscoli

Come capire qual è lo stato di salute dei nostri muscoli? Basta guardarsi allo specchio: se i polpacci si sono assottigliati, se la muscolatura complessiva si è ridotta, se ci cadono le braccia (letteralmente) e le impietose "braccia a vela" mostrano un indubbio declino fisico, se la postura è accasciata e ingobbata, è già allarme, sempre più rosso. Più il declino muscolare è marcato, più siamo fisicamente e mentalmente fragili. E sono fragili i nostri anziani, se li sappiamo osservare con occhio attento.

Se abbiamo difficoltà anche ad aprire la bottiglia dell'acqua minerale, dobbiamo doppiamente preoccuparci: perché quella debolezza dei muscoli della mano e del polso predice anche una maggiore vulnerabilità alle fratture del polso stesso in caso di caduta.

Anche la riduzione della velocità e la perdita di sicurezza del passo sono un indicatore semplice e affidabile.

Se poi vogliamo essere più scientifici, ecco che la sarcopenia è molto probabile se questa velocità è inferiore a 0,8 metri al secondo. Esami strumentali più specifici come bioimpedenziometria, tomografia assiale computerizzata (TAC) o densitometria (DEXA) la possono confermare e quantizzare.

Perché la fragilità muscolare è così minacciosa per la salute?

La prima ragione è la stretta correlazione con il declino cognitivo. Il 70% dei pazienti con demenza severa presenta sarcopenia e il 60% delle persone con sarcopenia presenta un deficit cognitivo. Ecco perché le persone attente notano come la fragilità si associ al deterioramento cognitivo, anche nelle persone di famiglia.

Di fatto, l'attività muscolare è un fattore di maggiore giovinezza cerebrale. L'irisina, prodotta dai muscoli quando lavorano attivamente, è un potente fattore di rigenerazione cerebrale, insieme ad altri fattori neurotrofici, più stimolati se l'attività fisica, come il camminare, si associa all'apprendimento di nuovi esercizi, come nell'acquagym. Ancora meglio se il movimento è effettuato con un accompagnamento musicale, come nel ballo, un fantastico anti-age senza età.

Non solo. A livello di placca muscolare, il comando mentale che dice al muscolo "Muoviti!" libera due tipi di sostanze: l'acetilcolina, primo attivatore motorio, ma anche fattori trofici, ossia nutritivi, che inducono il mioblasti, gli operai costruttori, ad aumentare la sintesi di actina, miosina e tropomiosina, le belle proteine che costituiscono i muscoli. E' questa la ragione per cui l'attività fisica aumenta proprio la massa dei muscoli e la loro forza. Con squisita reciprocità, la placca muscolare libera fattori trofici che aiutano la manutenzione e la riparazione delle fibre nervose, i dendriti motori e i loro neuroni, rallentando in parallelo anche la comparsa del Parkinson.

Attenti anche all'alimentazione, con un giusto apporto proteico (circa 1 grammo per chilo di peso) e pochi zuccheri semplici.

In sintesi: iniziamo la giornata con attività fisica all'aria aperta, per restare più tonici, più sani,

più autonomi, più svegli. E perfino più felici di essere vivi. E incoraggiamo gli anziani di famiglia a uscire e camminare alla luce del mattino, ora che la bella stagione ci incoraggia ad assaporare di più la bellezza della vita, anche dopo gli ottant'anni.

Box 1. Sarcopenia: la prima causa della fragilità

La perdita della massa, della forza muscolare e della capacità di performance fisica sono le caratteristiche centrali della sarcopenia (dal greco "sárx", muscolo, e "penía", perdita).

Si tratta di una condizione patologica molto sottovalutata che:

- causa progressiva fragilità fisica e psicologica;
- erode e distrugge l'autonomia di vita e la lucidità mentale della donna e dell'uomo;
- è il "gigante" minaccioso della geriatria mondiale.

La sarcopenia è definita:

- primaria, quando si riferisce alla perdita progressiva di circa l'1,5% per anno della massa muscolare. Inizia dai vent'anni in poi, con un'accelerazione per le donne dopo la menopausa, se non viene fatta tempestivamente una terapia ormonale sostitutiva;
 - secondaria, quando la perdita muscolare è accelerata. Diventa allora tanto più minacciosa quanto più è rapida e significativa.
-
-

Box 2. Sarcopenia: prevenirla con il movimento salvavita

L'inattività fisica è il più potente acceleratore di fragilità e sarcopenia. E' un fattore modificabile, a tutte le età. E' essenziale che ciascuno si assuma fin da giovane la responsabilità della propria salute, cominciando da piccoli gesti facili, a costo zero. Praticati con costanza quotidiana sono i primi e i più potenti fattori di salute a lungo termine. In sintesi, è indispensabile:

- camminare fuori, la mattina, per almeno 30 minuti, meglio se tre quarti d'ora, alla luce naturale. L'alternanza luce-buio naturale è il primo regolatore dei nostri bioritmi, altro potente fattore di energia e di salute, come sempre ricordo. Riprendere a camminare alla luce naturale abbassa anche il cortisolo, demolitore di salute e di muscoli. La camminata, a velocità compatibile con l'età e il livello di allenamento, è il primo fattore anti-sarcopenia e anti-fragilità;
- integrare le camminate al mattino (ma non sostituirle, sono essenziali!) con esercizi a corpo libero e con piccoli pesi, meglio se con un/una fisioterapista che insegni bene come farli e ripeterli poi a casa;
- fare flessioni sulle braccia, stando in piedi, appoggiando le mani al muro, con i piedi un po' più distanti dalla parete, per aumentare la forza di mani e braccia: preziosa in caso di caduta, per proteggersi e ridurre il rischio di fratture del polso (tra cui la "frattura di Colles", dal nome del medico irlandese che per primo la descrisse in modo rigoroso). E flessioni graduali sulle gambe, tenendosi per esempio con le mani sul lavandino (che sia ben ancorato). Bene anche gli esercizi con piccole palle elastiche per le mani, anche mentre si guarda la televisione seduti, per mantenere l'agilità e la forza delle dita e dei polsi.

Sono poi eccellenti anche:

- l'acquagym, per chi ama le piscine;
-

- lo yoga: nuovi studi indicano la sua utilità per contrastare la perdita di forza e tono muscolare e, importante, per rallentare anche il declino cognitivo;

- il ballo in coppia, o in gruppo (come i balli popolari), se si è ancora autonomi e in forza. Un'ottima prevenzione della fragilità e della sarcopenia viene infatti da musica e ritmo, perché migliorano le connessioni cerebrali e la riparazione delle cellule nervose. Facilitano così l'esecuzione anche di movimenti complessi. Inoltre aumentano la dopamina, la serotonina e le endorfine, che sono le molecole della gioia. Il ballo è un fantastico anti-age, perché attiva molte più connessioni tra le cellule nervose, con la creazione di nuove sinapsi ("sinaptogenesi"). Questo processo aiuta le cellule nervose a comunicare meglio fra loro e a riparare con maggiore efficacia i danni da età e infiammazione. Si migliora così la "rete stradale" biologica del cervello che sottende il pensiero, la memoria e l'efficacia con cui i ricordi tornano alla mente. Non ultimo, la gioia del ballo attiva i sistemi di ricompensa, che ci motivano a iniziare bene la giornata, per tornare a vivere e a sorridere.

Per le mamme anziane, infine, è magnifico incoraggiarle a fare semplici esercizi fisici con la musica di quando erano ragazze: i ricordi belli, riaccesi da quelle melodie, daranno ulteriore slancio alla voglia di vivere.

Davvero, come dicevano gli Antichi, «Mens sana in corpore sano»: la mente è più sana, in un corpo sano!
