

## Sarcopenia: come contrastare l'indebolimento muscolare dopo la menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Si parla tanto di osteoporosi, dopo la menopausa, come se la donna fosse uno scheletro (usurato) che cammina. Poca attenzione è invece dedicata alla salute dei muscoli: insieme, ossa e muscoli, ci aiutano a mantenere autonomia fisica, forza, dignità e gioia di vivere. Certo, è indispensabile anche la salute delle articolazioni, dei tendini, dei connettivi, del sistema respiratorio e cardiovascolare. Il tutto coordinato da un cervello sveglio che comandi la capacità di muoverci ("competenza motoria"), con efficacia, elasticità e grazia.

Il problema: la massa muscolare si riduce con l'età, con un'accelerazione specifica nelle donne dopo la menopausa. Perdiamo massa muscolare, forza e funzioni: si parla di progressiva "sarcopenia" (dal greco *sárx*, muscolo, e *penía*, mancanza). Dopo i 65 anni, il 4,6% degli uomini e il 7,9% delle donne (quasi il doppio), presenta una sarcopenia grave secondo i criteri internazionali: minor massa muscolare, minore forza, valutata col dinamometro a mano, minore velocità ed equilibrio nel passo. Maggiore è la sarcopenia, più basso è il peso, minore la statura, peggiore l'osteoporosi, peggiori le performance fisiche. Peggiora la salute e maggiore diventa la mortalità.

Prima della sarcopenia patologica, c'è la fascia pre-clinica di persone che hanno una massa muscolare molto ridotta: per scarsa o assente attività fisica, per prolungate degenze a letto per malattie o traumi, per riduzione degli ormoni sessuali, grandi amici anche del muscolo; non ultimo, per aumento dell'infiammazione, anche a livello dei muscoli, specie dopo la menopausa. Per questo si parla di "invecchiare infiammati" ("inflamm-aging"): più siamo infiammati, più aumentano malattie cardiovascolari, neurodegenerative e tumori, più peggiora la sarcopenia. L'attività fisica regolare quotidiana può invece ridurre l'infiammazione, generale e muscolare, fino al 30%

Purtroppo, la maggiore preoccupazione delle donne, quando si parla di muscoli, è invece estetica: col massimo disappunto per la perdita di tono del muscolo tricipite delle braccia (fino alle braccia "a vela", sinonimo di pessimo invecchiamento anche dal punto di vista dell'attrattività), seguito da addominali, glutei e muscoli dell'interno cosce. Si preoccupano poco del muscolo elevatore dell'ano, che non vedono, e che invece, perdendo tono, facilita incontinenza (urinaria e perfino fecale) e prolasso: guai non da poco per l'autonomia e la dignità personale.

In positivo, guardiamo i muscoli, prendiamoli a metro di misura della salute: e corriamo ai ripari! Con esercizio fisico quotidiano: almeno una passeggiata di un'ora, di buon passo, meglio se usando le racchette ("nordic walking"), così da stimolare tono, trofismo e massa muscolare nelle braccia e ottimizzare la postura, con migliore distribuzione del carico su colonna e articolazioni degli arti inferiori (anca, ginocchia e piedi). Benissimo anche il ballo e gli esercizi a corpo libero.

Il movimento facilita la rigenerazione dei muscoli e ne contrasta la perdita ("catabolismo muscolare"), accelerata invece da età e/o inattività, agendo a livello della placca neuromuscolare. Quando il nervo motorio conduce lo stimolo «ti devi contrarre», libera sia

acetilcolina (il neuromediatore che stimola la contrazione), sia fattori trofici per il muscolo che lo inducono a sintetizzare più proteine contrattili (actina, miosina e tropomiosina), aumentando la massa e la forza. Per simmetria cortesia, il muscolo, a livello di placca, libera fattori trofici per il nervo, stimolando la riparazione e sopravvivenza dei neuroni motori. Ecco perché il movimento protegge anche il cervello.

Nella donna, gli ormoni sessuali estrogeni, ma anche androgeni, aiutano muscoli e cervello a riparare i danni e a costruire nuove strutture proteiche, oltre a ridurre infiammazione e depressione. Insieme, ormoni e movimento regolare sono un binomio vincente, per mantenersi più in forma, agili, scattanti, con maggiore prontezza di riflessi. Più toniche, più belle, più innamorate della vita.