**#IoNonRestoSeduto**

Campagna di sensibilizzazione sulla fragilità degli anziani in epoca Covid, per contrastare il decadimento fisico e mantenersi attivi e in salute

Esiste un’emergenza nell’emergenza che riguarda gli anziani in epoca Covid, vulnerabili dinanzi al virus per condizioni fisiopatologiche correlate all’invecchiamento, e divenuti ancor più fragili durante il lungo periodo di isolamento in casa che li ha resi meno (re)attivi, peggiorandone lo stato di salute fisica e psicologica.

Italia Longeva, coerentemente con la propria mission di promuovere un invecchiamento attivo e in salute, supportando l’adozione di politiche sanitarie atte a fronteggiare le esigenze di protezione della terza età, ha acceso i riflettori sul tema della fragilità degli anziani in tempo di pandemia. Un problema crescente, eppure sottovalutato, che, se non affrontato per tempo, rischia di compromettere seriamente la salute e il futuro dei nostri anziani, fino all’estrema conseguenza della disabilità e della perdita di autonomia.

Obiettivo della campagna **“#IoNonRestoSeduto”** è incoraggiare una reazione positiva delle persone anziane alla solitudine e all’assenza di attività dell’ultimo anno, promuovendo comportamenti mirati al mantenimento di sane abitudini di vita e alla protezione della propria salute in maniera attiva.

*###*

**Effetto Covid: inattività e rischi per la salute**

La pandemia ha stravolto le nostre vite sul fronte emotivo ma anche pratico, modificando abitudini e stili di vita consolidati. Uno degli effetti più negativi di questa nuova routine fatta di isolamento, paura e restrizioni sociali è senz’altro l’**aumento della sedentarietà**, che ha colpito in modo particolare gli anziani. Costretti in casa dall’emergenza, lontani dall’affetto dei propri cari, spesso in totale solitudine, in questi mesi gli anziani hanno vissuto un malessere psicologico e fisico, acuito dalla mancanza di movimento e dal rinvio di esami preventivi e visite di controllo.

Secondo l’ultimo rapporto PASSI d’Argento[1] coordinato dall’Istituto Superiore di Sanità, nel periodo compreso tra marzo e dicembre 2020, **il 43% degli ultra 65enni è risultato completamente sedentario**, percentuale che raggiunge il **67% negli over-85**, con maggiore frequenza nelle persone con difficoltà economiche (64% *vs* 39% di chi riferisce di non averne).

Numeri che confermano come in tempi di Covid gli anziani si muovano meno del solito, abbiano quindi meno appetito, meno energia e meno muscoli: in una parola **sono più deboli**.

La sedentarietà, in molti casi associata ad un’alimentazione poco variata e non bilanciata nei macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine), finisce col **peggiorare la condizione di fragilità** di per sé tipica della terza età, con il rischio di **non poter più riprendere la vita autonoma e dinamica di prima**. Problema di oggi, ma soprattutto di domani: quando l’emergenza sarà finita, molti anziani corrono il rischio di non avere più le energie, fisiche e mentali, per tornare a fare la vita di prima e ritrovare il gusto della vita: dalle passeggiate al parco con i nipoti, alle escursioni e le gite fuori porta, al liscio e così via.

**Cosa significa essere fragili?**

La fragilità è un nemico insidioso, ma non per questo deve essere subita passivamente come una condizione ineludibile legata all’avanzare dell’età.

Molte persone anziane sfuggite al Covid ma fisicamente provate da mesi di isolamento forzato, rischiano di essere sopraffatte da una condizione di **fragilità crescente** che, nel medio periodo, può rivelarsi non meno pericolosa di una **vera e propria malattia**.

Dal punto di vista medico-scientifico, la fragilitàè definita come una condizionecaratterizzata da un **processo progressivo di crescente vulnerabilità** che può portare a un declino funzionale (fisico, psichico, sociale), alla totale perdita di autonomia e persino al decesso.

La fragilità è dovuta a modificazioni fisiopatologiche correlate all’invecchiamento di natura multisistemica (es. multimorbilità, condizioni di malnutrizione, depressione), e si accompagna alla comparsa di sintomi quali **debolezza muscolare**, **riduzione della velocità del cammino**, **perdita di peso involontaria**.

Si stima che **sin dai 50 anni**, il **72%** delle persone presenti sintomi quali **stanchezza**, **pigrizia**, **minore forza** e **minore resistenza**[2].

**Sedentarietà e perdita di massa muscolare: un connubio perdente**

La **perdita di massa e di forza muscolare** associata a ridotte performance funzionali - in gergo medico ‘**sarcopenia**’ - è un **fenomeno naturale dell’invecchiamento** (può interessare il **20%** della popolazione di età compresa tra **65 e 70 anni** e fino al **40%** degli **over-80**[3]) ed è considerata una componente cruciale della fragilità dell’anziano verso le aggressioni esterne.

Con il passare degli anni, infatti, si verificano modificazioni della composizione corporea che comportano un ‘impoverimento’ del tessuto muscolare, che diventa sempre più ricco in tessuto adiposo e fibroso, a scapito delle fibre muscolari.

Questa condizione esordisce già a partire dai **40-50 anni** e si aggrava col passare del tempo: **fino a 70** anni un individuo perde **l’8% di massa muscolare ogni dieci anni**, **dopo i 70 anni** il processo subisce un’accelerazione e si arriva al **15%** **per ogni decade**.

Oltre all’età, la sarcopenia viene accentuata dalla presenza di **patologie croniche** che causano una riduzione forzata dell’attività fisica e/o una condizione o un rischio di malnutrizione (es. BPCO, malattie cardiache, neuromuscolari, patologie degenerative cerebrali come la demenza e il morbo di Parkinson); e da **fattori ambientali** tra cui un prolungato allettamento, una dieta non ottimale con scarso apporto proteico, energetico e di micronutrienti e uno stile di vita sedentario. Condizioni, queste ultime, acuite dalle restrizioni imposte per ridurre il rischio di contagio, che hanno reso più difficoltosa l’aderenza ai livelli raccomandati di esercizio fisico, soprattutto per le attività all’aperto.

La **perdita di massa muscolare** è responsabile di conseguenze molto negative per la salute e la qualità di vita con il passare degli anni: **debolezza muscolare**, **scarsa resistenza agli sforzi fisici**, **lentezza** anche nei movimenti più semplici, **perdita di equilibrio**, che a sua volta aumenta il rischio di cadute e di conseguenti temibili fratture, **difficoltà a svolgere le più normali attività quotidiane** fino al **bisogno di dipendere fisicamente da altri**.

Sebbene la sarcopenia rappresenti una condizione fisiologica nel percorso della vita in quanto correlata all’invecchiamento, è possibile **intervenire sulla massa e la forza muscolare** a tutte le età, scegliendo uno **stile di vita attivo** e un **comportamento alimentare adeguato.**

Non va infine trascurato il **ruolo centrale della massa muscolare in relazione al Covid**: è stato osservato che gli anziani più in forma hanno un minor rischio di progressione grave della malattia, perché hanno un sistema immunitario più efficiente. Al contrario, chi è affetto da sarcopenia e malnutrizione ha un minor numero di linfociti T circolanti e non riesce ad affrontare al meglio il 'superlavoro' metabolico necessario per combattere il virus.

**Misura la tua forza muscolare: basta provare ad alzarsi senza usare le mani**

Esistono alcuni semplici test funzionali, scientificamente validati, per valutare la propria forza muscolare. Tra questi:

* **PROVA DELLA SEDIA**
* **TEST DELL’EQUILIBRIO**
* **PROVA DEI 4 METRI**
* **TEST DI PRENSIONE DELLA MANO**

**Muscoli: non basta usarli, bisogna nutrirli. I rischi della malnutrizione nell’anziano**

La perdita di massa muscolare è anche una conseguenza della **malnutrizione**, condizione dovuta ad uno **squilibrio energetico**, **proteico o di altri nutrienti**, responsabile di effetti negativi sulla composizione corporea, la funzione fisica e gli outcome clinici.

Si calcola che in Europa **33 milioni** di persone vivano in una condizione di malnutrizione, non di rado associata a isolamento sociale, e che **1 over-65** autosufficiente **su 3**, che vive presso il proprio domicilio, sia a rischio di malnutrizione[4].

Una nutrizione insufficiente o inadeguata è molto pericolosa per l’anziano in quanto determina perdita di **massa muscolare, infiammazione**, **immunodepressione**, **suscettibilità alle infezioni**, **alterata funzione fisica**, **deficit cognitivo**, **dipendenza** e **peggior qualità di vita**. Si associa inoltre a maggiori cadute, ridotta guarigione delle ferite, prolungate degenze ospedaliere, precoci istituzionalizzazioni, aumentata mortalità e maggiori costi per il singolo e per la collettività.

Poiché la malnutrizione rappresenta un evidente fattore prognostico negativo, **l’aspetto nutrizionale negli adulti anziani non deve essere in alcun modo trascurato.**

**Prevenire la fragilità: alcune semplici regole**

Combattere la sedentarietà da Covid, è possibile: basta tornare ad essere attivi nella quotidianità, riprendendo le sane abitudini di vita, imparandone di nuove e approfittando di ogni possibile occasione per uscire di casa, pur tenendo altissima l’attenzione sulla prevenzione del contagio. Ecco alcune semplici regole per poter dire #IoNonRestoSeduto.

1. **Avere uno** **stile di vita dinamico** ed essere motivati a svolgere piccoli esercizi quotidiani, pur trascorrendo gran parte della giornata in casa. Il moto fisico regolare ha innumerevoli effetti benefici, aumenta il benessere psicologico, aiuta l’equilibrio e la forza muscolare, tanto da essere considerato la terapia per eccellenza dell’invecchiamento. È bene approfittate della bella stagione, sempre nel rispetto delle misure restrittive in atto, per fare delle passeggiate all’aria aperta. Oltre ai muscoli, ne beneficerà anche l’umore.
2. **Seguire una** **dieta sana ed equilibrata**, favorendo un introito appropriato di proteine, sali minerali e vitamine, essenziali per stimolare la sintesi proteica muscolare.
3. **Allenare la mente** per favorire i meccanismi di plasticità cerebrale: leggere un libro o un giornale, fare un cruciverba, giocare a carte o dama, dedicarsi a un hobby come il cucito, la cucina o il giardinaggio. Curare l’orto, per chi vive in campagna, è un buon passatempo per fare attività fisica e stare all’aria aperta. Quando la pandemia allenterà la presa, anche visitare un museo o una mostra sarà una buona occasione per distrarsi e aprire la mente.
4. **Mantenere una rete sociale:** impegnarsi giornalmente nei rapporti con gli altri migliora la qualità della vita e combatte solitudine e depressione. La tecnologia è un ottimo alleato per restare in contatto con le persone care, seppur a distanza. Una video-chiamata o una chiacchierata sui social aiutano a non sentirsi isolati e a combattere lo stress da pandemia.
5. **Fare prevenzione** sottoponendosi a screening ed esami periodici per identificare e tenere sotto controllo quei fattori che aumentano il rischio di fragilità e disabilità (sovrappeso, ipertensione, ipercolesterolemia, diabete, osteoporosi, ecc.). Anche la vaccinazione è alleata di un invecchiamento in salute perché evita le gravi complicanze causate dalle malattie infettive più comuni come l’influenza, la polmonite pneumococcica e l’herpes zoster.

Per informazioni su un appropriato regime alimentare ed esercizio fisico, si consiglia di rivolgersi sempre al proprio medico di fiducia

**Bibliografia**

[1] Istituto Superiore di Sanità, “PASSI e PASSI d’Argento e la pandemia COVID-19”, Marzo 2021 ([Link](https://www.iss.it/documents/20126/0/Rapporto+ISS+COVID-19+5_2021.pdf/85ea5f8e-74f8-2d50-2cd5-48e9a6cf479a?t=1615539333549))

[2] Grimby and Saltin, Clinical Physiology, 1983; Janssen et al., Journal of Applied Physiology, 2000

[3] Fondazione ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, Position paper su “Fragilità e sarcopenia nell’anziano” ([Link](https://www.obesityday.org/usr_files/biblioteca/sarcopenia_anziano.pdf))

[4] Medical Nutrition Industry, “Malnutrition” ([Link](https://medicalnutritionindustry.com/files/user_upload/infographics/MNI_Infographic_malnutrition.pdf)); Leij-Halfwerk S et al., Maturitas 2017