



## Proteine e dieta dopo i 50 anni, le 3 scelte per proteggere i muscoli

### Descrizione

(Adnkronos) Con l'avanzare dell'età, il corpo cambia in modo silenzioso ma significativo. Una delle trasformazioni più visibili e spesso sottovalutate è la perdita progressiva di massa e forza muscolare, un fenomeno noto come sarcopenia. Questo processo, che può avviarsi già dopo i 30 anni e accelerare dopo i 50, non riguarda solo l'estetica: influisce su forza, equilibrio, autonomia e qualità della vita. Per contrastarlo, diventano fondamentali attività fisica e alimentazione.

La sarcopenia è provocata da una combinazione di fattori: riduzione dell'esercizio, cambiamenti ormonali e minore efficienza nell'uso delle proteine da parte dell'organismo. Questi fattori contribuiscono a definire il quadro che caratterizza le condizioni di molte persone adulte: non si raggiunge il livello di proteine necessario per mantenere la massa muscolare, aumentando il rischio di fragilità e cadute.

È importante conoscere le proteine e assicurarsi di assumerne a sufficienza, perché sono un elemento fondamentale del nostro corpo, spiega la professoressa Marily Oppezzo, Nutrizionista e Responsabile dello Stanford Lifestyle Medicine Nutrition Pillar. Dobbiamo assumere abbastanza proteine ogni giorno per ottenere i nutrienti essenziali necessari per una salute e un funzionamento ottimali.

Per gli adulti oltre i 50 anni, la quantità di proteine consigliata è superiore a quella standard di 0,8 g per chilogrammo di peso corporeo, pensata solo per prevenire carenze. Gli studi recenti suggeriscono che 1,0-1,2 g/kg al giorno (e in alcuni casi fino a 1,5 g/kg) può essere efficace per conservare muscolo e funzione fisica, soprattutto se abbinato a esercizi di forza regolari.

Yogurt naturale, fiocchi di latte e ricotta: i latticini ad alto contenuto proteico sono tra le scelte più pratiche. Lo yogurt naturale o greco, i fiocchi di latte (cottage cheese) e la ricotta si integrano facilmente

in colazione, spuntini o pasti principali.

Oltre alle proteine, questi alimenti forniscono calcio, importante per la salute delle ossa e un altro aspetto critico con l'età. Le versioni più magre aiutano a controllare l'apporto di grassi saturi senza rinunciare alla qualità nutritiva.

Uova intere. un concentrato di nutrienti ad alto valore biologico: le uova intere forniscono proteine con tutti gli aminoacidi essenziali e sono estremamente versatili in cucina. Per anni si è temuto l'effetto del tuorlo sul colesterolo, ma oggi la scienza riconosce che un consumo moderato di uova non rappresenta un rischio per la maggior parte delle persone, mentre contribuisce a vitamine e minerali necessari per una funzione metabolica sana.

Pesce azzurro conservato: sardine, tonno e sgombero in scatola sono ottime fonti di proteine e di omega-3, grassi che supportano cuore, cervello e risposta infiammatoria. Perfetti per insalate, panini o piatti veloci, sono però più ricchi di sodio rispetto al pesce fresco, per cui è bene alternarli alle altre fonti proteiche.

Anche senza alimenti di origine animale è possibile soddisfare le esigenze proteiche. Legumi e cereali si completano a vicenda: combinati nel corso della giornata possono fornire tutti gli aminoacidi necessari. Soia, fagioli, lenticchie, ceci e piselli sono tra i protagonisti vegetali con maggiore resa proteica.

Oggi sono disponibili anche proteine vegetali isolate e shake proteici a base di pisello, soia o riso, che possono aiutare chi ha appetito ridotto o difficoltà a raggiungere i target nutrizionali solo con il cibo.

Le proteine non servono solo alla massa muscolare. Sono fondamentali per: riparare i tessuti; sostenere il sistema immunitario; produrre ormoni ed enzimi; mantenere il metabolismo efficiente.

Ecco perché aumentare l'apporto proteico dopo i 50 anni può portare benefici ben oltre la semplice forza fisica, soprattutto se integrato in uno stile di vita che include attività fisica regolare e allenamenti di resistenza.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

---

Febbraio 5, 2026

**Autore**  
redazione

*default watermark*