



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 è 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 l'attività fisica e l'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 più recenti suggeriscono che 1,0-1,2 g/kg al giorno (e in alcuni casi fino a 1,5 g/kg) può essere più 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 ?? un altro aspetto critico con ??et?. Le versioni pi? magre aiutano a controllare ??apporto di grassi saturi senza rinunciare alla qualit? 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 ?? temuto ??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 sgombro in scatola sono ottime fonti di proteine e di omega-3, grassi che supportano cuore, cervello e risposta infiammatoria. Perfetti per insalate, panini ??smart?• o piatti veloci, sono per? pi? ricchi di sodio rispetto al pesce fresco, per cui ?? bene alternarli alle altre fonti proteiche.

Anche senza alimenti di origine animale ?? 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 difficolt? 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 perch? aumentare ??apporto proteico dopo i 50 anni pu? portare benefici ben oltre la semplice forza fisica, soprattutto se integrato in uno stile di vita che include attivit? 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