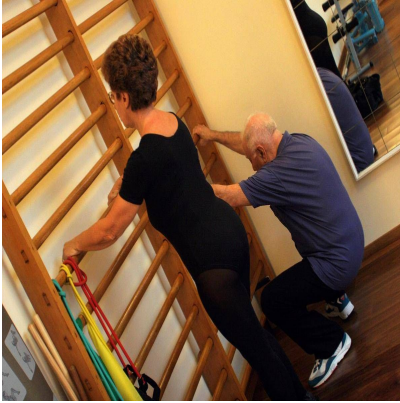




La potenza muscolare invecchia, cos'è la powerpenia: Si scopre con test funzionali, è reversibile?

Descrizione

(Adnkronos) è

Con l'avanzare dell'età si modificano tante cose e i muscoli non sfuggono a questi cambiamenti. Tra le diverse alterazioni legate all'invecchiamento a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, una delle principali è senza dubbio quella correlata al declino muscolare. Da questo punto di vista, in ambito clinico dobbiamo distinguere tre manifestazioni ben diverse: sarcopenia (perdita di massa) ovvero il calo del volume e della massa muscolare. Ha inizio in modo silente, ma la sola perdita di volume non spiega del tutto il calo della funzionalità quotidiana; dinapenia (perdita di forza) che è la perdita della forza massimale (che decresce fisiologicamente di circa l'1-2% all'anno dopo i 40 anni); powerpenia (perdita di potenza) è un termine introdotto recentemente (2024) che descrive la perdita della capacità di generare forza rapidamente e che si riduce a una velocità doppia rispetto alla forza, pari al 3-4% all'anno. In pratica, prima ancora di notare cali visibili di massa o forza, si perde la capacità di muoversi con rapidità. La powerpenia spiega all'Adnkronos Salute il medico-fisiatra Andrea Bernetti, professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa all'Università del Salento è impatta fortemente sulla longevità per diversi motivi. In primis, dobbiamo evidenziare che, se la longevità quantitativa ci indica quanti anni viviamo, quella qualitativa dipende da quanto a lungo manteniamo la nostra autonomia fisica e cognitiva?

Agire per contrastare la powerpenia significa fare prevenzione primaria delle cadute e della sindrome da fragilità. Ricordiamo, infatti, che la causa principale di perdita di autonomia nell'anziano è rappresentata dalle fratture, come ad esempio quelle del femore. Quando si inciampa, la pura forza massimale è inutile: serve reattività. Il sistema nervoso centrale deve attivare i muscoli in frazioni di secondo per adottare tutte le strategie biomeccaniche utili a impedire o arrestare la caduta. La powerpenia prosegue Bernetti, segretario generale della Società italiana di medicina fisica e riabilitativa (Simfer) annulla questa risposta. Inoltre, recenti studi scientifici hanno dimostrato come la potenza muscolare relativa sia un predittore di mortalità per tutte le cause nettamente superiore rispetto alla sola forza muscolare. Un altro aspetto, solo apparentemente distante, è quello del declino cognitivo. La funzionalità neuromuscolare, infatti, rappresenta un vero e proprio specchio della salute cerebrale. La velocità del passo e la rapidità nell'alzarsi dalla

posizione seduta sono direttamente correlate alla conservazione delle funzioni cognitive. Chi mantiene un'alta potenza muscolare mostra un'età biologica, cerebrale e sistemica, nettamente inferiore.

Cosa fare quindi in sede di visita medica specialistica? Nel setting clinico e riabilitativo, la powerpenia non si valuta con una risonanza o un'ecografia (esami eccellenti per misurare la massa anatomica), ma attraverso test funzionali specifici, tra cui: Five Times Sit-to-Stand Test (5xSTS) che misura il tempo impiegato per alzarsi e sedersi da una sedia standard per cinque volte consecutive, il più velocemente possibile, a braccia incrociate al petto. Un adulto in salute dovrebbe completare il test al di sotto dei 10-12 secondi. Tempi prolungati indicano un chiaro calo di potenza neuromuscolare. L'evidenza lo specialista -Test della velocità del cammino (Gait Speed Test) che serve a valutare il tempo impiegato per percorrere una distanza prestabilita (solitamente 4 o 10 metri) a passo normale e poi veloce. Una velocità inferiore a 0.8 - 1.0 metri al secondo è considerata un indicatore clinico primario di fragilità e, di conseguenza, di powerpenia; Timed Up and Go Test (Tug) dove il paziente deve alzarsi da una sedia, camminare in sicurezza per 3 metri, girarsi, tornare indietro e risedersi. Questo test richiede potenza esplosiva, equilibrio dinamico e agilità. Tempi superiori ai 12 secondi evidenziano un elevato rischio di caduta legato alla perdita di potenza.

La buona notizia. Fortunatamente, la powerpenia è una condizione reversibile. Naturalmente, il percorso terapeutico deve essere cucito su misura. Suggerisce Bernetti tenendo in considerazione le caratteristiche cliniche del paziente, le eventuali comorbidità e i farmaci assunti, valutando ogni singolo aspetto che possa influenzare la situazione motoria. È necessario adottare un approccio globale che includa stimoli differenti. Tra questi, risulta particolarmente efficace l'approccio High-Velocity Resistance Training (Power training): un allenamento mirato che costringe il sistema nervoso a reclutare nuovamente le unità motorie a contrazione rapida (di tipo II), bloccandone l'atrofia e restituendo al paziente la reattività necessaria per una vita lunga e sicura.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 5, 2026

Autore

redazione