



Longevità attiva, arriva la "Nutraddizione": il segreto è aggiungere ciò che serve

Descrizione

(Adnkronos) E se la regola per invecchiare bene non fosse togliere ma aggiungere? E se, invece di concentrarci su quello che bisogna evitare, imparassimo a riconoscere ciò di cui il corpo ha bisogno per affrontare il cambiamento nelle diverse fasi della vita? Da questa inversione di prospettiva nasce il concetto di "Nutraddizione" (da nutrire e addizione), un nuovo modo di concepire l'alimentazione sana non come una sequenza di divieti e sottrazioni, ma come arte di aggiungere quello che serve al corpo per mantenersi in salute nel tempo. Tra i nutrienti al centro di questo cambio di paradigma informa una nota ci sono le proteine, fondamentali non solo per mantenere la massa muscolare ma anche per garantire il corretto funzionamento dell'intero organismo. In questo cambio di prospettiva, il muscolo assume un ruolo centrale: oltre a sostenere il sistema muscolo-scheletrico, contribuisce alla funzionalità dell'organismo e, con il passare degli anni, diventa una risorsa essenziale per preservare indipendenza e qualità della vita.

È uno dei temi approfonditi dal 1° Rapporto "Viviamo? E se la regola per invecchiare bene non fosse togliere ma aggiungere?" sulla longevità attiva, curato da Ennio Tasciotti, direttore dello Human longevity program dell'Irccs San Raffaele di Roma e promosso da Meritene, che analizza le più recenti evidenze scientifiche su nutrizione, movimento e integrazione al fine di identificare i principali fattori che contribuiscono ad un invecchiamento in salute. Il principio si legge non "mangiare di più" o aggiungere indiscriminatamente. È capire cosa serve e quando. L'invito è a spostare l'attenzione verso una maggiore consapevolezza: riconoscere i bisogni del corpo nelle diverse fasi della vita e intervenire, quando necessario, per sostenerli. "Se non riesci a sopperire a quello che ti serve con le buone pratiche, cioè con l'alimentazione, oggi la scienza e la medicina offrono delle alternative" spiega Tasciotti -. Ma quello che serve non lo decide l'individuo: va sempre valutato da un professionista sanitario in grado di formulare per ogni paziente il giusto percorso nutrizionale e integrativo.

La supplementazione non va intesa, quindi, come una scorciatoia da utilizzare indistintamente riferisce la nota quanto piuttosto come un valido supporto quando l'alimentazione abituale non riesce a coprire i fabbisogni, per esempio in presenza di scarso appetito, difficoltà digestive o altre condizioni che rendano difficile raggiungere un adeguato apporto nutrizionale. Il cambio di paradigma riguarda anche il modo in cui comunichiamo la salute. Non una nuova lista di divieti, ma una

maggiore consapevolezza di quello che serve al corpo nelle diverse fasi della vita. «Bisogna agire in maniera diametralmente opposta rispetto al terrorismo alimentare» sottolinea Tasciotti -.Dobbiamo aggiungere le cose che fanno bene, non solo togliere quelle che fanno male». Una prospettiva particolarmente rilevante dopo i 65 anni, quando il mantenimento della massa muscolare diventa uno degli elementi chiave per l'autonomia e la qualità della vita.

L'obiettivo, dunque, non è inseguire una dieta perfetta né trasformare la longevità in una nuova forma di privazione. È adattare le proprie abitudini alimentari e motorie ad un corpo che cambia, partendo da informazioni scientifiche e affidandosi al supporto di professionisti qualificati. Perchè invecchiare bene non significa necessariamente fare più rinunce ma imparare, piuttosto, a scegliere quello di cui il corpo ha bisogno. A partire dai 65 anni, mantenere un adeguato apporto proteico diventa particolarmente importante. Con l'invecchiamento, infatti, il muscolo risponde meno efficacemente allo stimolo rappresentato dall'assunzione di proteine e dall'esercizio fisico: è il fenomeno noto come «resistenza anabolica». Non significa che il corpo smetta di rispondere ma che ha bisogno di uno stimolo maggiore per ottenere una risposta simile a quella che si osservava in età più giovane. «Con l'invecchiamento nel corpo si riduce la capacità di rispondere agli stimoli e ne servono di più per ottenere lo stesso risultato» fa notare Tasciotti -. Questo vale anche per la nutrizione. Il metabolismo cambia anche a causa della diminuita capacità del nostro organismo di assimilare le sostanze».

La conseguenza è che il riferimento nutrizionale non rimane necessariamente lo stesso per tutte le età. «Secondo una recente revisione della letteratura basata sulla tecnica dell'ossidazione degli aminoacidi indicatori» dettaglia la nota «negli anziani con sarcopenia (la perdita progressiva di muscolo e forza che può accompagnare l'invecchiamento) il fabbisogno medio stimato di proteine è pari a 1,2 g/kg di peso corporeo al giorno, mentre l'assunzione raccomandata arriva sino a 1,5 g/kg al giorno. Un dato che si discosta dalla Rda generale di 0,8 g/kg al giorno e che contribuisce a spiegare perchè, soprattutto in presenza di perdita di massa e forza muscolare, l'alimentazione debba essere valutata in relazione all'età e alle condizioni individuali. Come suggerisce la ricerca, inoltre, non è importante soltanto raggiungere un determinato apporto proteico nell'arco della giornata, ma anche che le proteine vengano distribuite nei diversi pasti».

«Gli studi che valutano il fabbisogno muscolare di aminoacidi negli over 65» prosegue la nota «suggeriscono infatti di distribuire equamente l'assunzione di proteine nei tre pasti principali. Per un individuo di 60 kg questa raccomandazione si traduce in circa 25-30 grammi di proteine per pasto, necessarie per stimolare efficacemente la risposta anabolica. È un cambio di prospettiva che porta a guardare alla proteina non più soltanto come al nutriente associato all'aumento della performance atletica». «Le proteine non servono solo ai muscoli» osserva Tasciotti -. Il corpo funziona perchè le proteine svolgono moltissime funzioni: sono coinvolte nei meccanismi di difesa del sistema immunitario, nel trasporto dei metaboliti nel corpo, nella comunicazione tra le cellule. Senza proteine non si blocca solo il sistema muscolo-scheletrico, ma smette di funzionare l'intera fisiologia dell'organismo».

Le evidenze raccolte nel Rapporto «Vivi l'età» di Meritene sulla longevità attiva» prosegue la nota «indicano, inoltre, che la strategia nutrizionale acquista maggiore rilevanza quando viene

inserita in un approccio più ampio, che comprende anche attività fisica, in particolare esercizio di forza. Gli ultimi studi scientifici e le recenti evidenze cliniche mostrano infatti che la supplementazione proteica utilizzata da sola può aiutare a preservare la massa muscolare, ma non produce necessariamente miglioramenti altrettanto significativi sulla forza e sulla performance fisica. I risultati più consistenti emergono quando nutrizione ed esercizio di resistenza vengono combinati. Se l'attività fisica è un organo della longevità, questo è il muscolo: il nostro miglior alleato, la nostra migliore assicurazione per un invecchiamento sano e di successo afferma Tasciotti -. Per questo nutrizione e movimento dovrebbero essere sempre considerati insieme.

Il 1° Rapporto "Vivi la tua vita" sulla longevità attiva, curato da Tasciotti e promosso da Meritene conclude la nota che nasce con l'obiettivo di raccogliere e tradurre in indicazioni comprensibili le più recenti evidenze scientifiche sull'invecchiamento in salute. Prende in esame tre dimensioni strettamente interconnesse: nutrizione, movimento e cognizione e propone una lettura della longevità non come semplice aumento degli anni di vita ma come capacità di mantenere nel tempo salute psicofisica, autonomia funzionale e relazioni di qualità.

Attraverso la campagna sociale "Vivi la tua vita" e il 1° Rapporto sulla longevità attiva, Meritene si propone l'obiettivo di contribuire alla diffusione di una cultura del benessere più consapevole, accessibile e orientata alla qualità della vita commenta Giulio Gandolfi, BEO di Nestlé Health Science.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 20, 2026

Autore

redazione