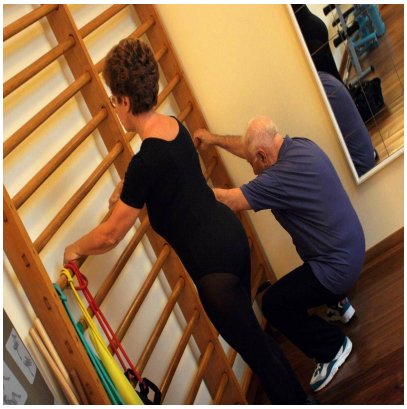

La potenza muscolare invecchia, cosâ??Ã¨ la powerpenia: â??Si scopre con test funzionali, Ã¨ reversibileâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Con lâ??avanzare dellâ??etÃ si modificano tante cose e i muscoli non sfuggono a questi cambiamenti. â??Tra le diverse alterazioni legate allâ??invecchiamento a carico dellâ??apparato muscolo-scheletrico, una delle principali Ã¨ 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 funzionalitÃ quotidiana; dinapenia (perdita di forza) che Ã¨ la perdita della forza massimale (che decresce fisiologicamente di circa lâ??1-2% allâ??anno dopo i 40 anni); powerpenia (perdita di potenza) Ã¨ un termine introdotto recentemente (2024) che descrive la perdita della capacitÃ di generare forza rapidamente e che si riduce a una velocitÃ doppia rispetto alla forza, pari al 3-4% allâ??anno. In pratica, prima ancora di notare cali visibili di massa o forza, si perde la capacitÃ di muoversi con rapiditÃ . La powerpenia â?? spiega allâ??Adnkronos Salute il medico-fisiatra Andrea Bernetti, professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa allâ??UniSalento â?? impatta fortemente sulla longevitÃ per diversi motivi. In primis, dobbiamo evidenziare che, se la longevitÃ quantitativa ci indica quanti anni viviamo, quella qualitativa dipende da quanto a lungo manteniamo la nostra autonomia fisica e cognitivaâ?•.

Agire per contrastare la powerpenia â??significa fare prevenzione primaria delle cadute e della sindrome da fragilitÃ . Ricordiamo, infatti, che la causa principale di perdita di autonomia nellâ??anziano Ã¨ rappresentata dalle fratture, come ad esempio quelle del femore. Quando si inciampa, la pura forza massimale Ã¨ inutile: serve reattivitÃ . 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 â?? prosegue Bernetti, segretario generale della SocietÃ italiana di medicina fisica e riabilitativa (Simfer) â?? annulla questa risposta. Inoltre, recenti studi scientifici hanno dimostrato come la potenza muscolare relativa sia un predittore di mortalitÃ per tutte le cause nettamente superiore rispetto alla sola forza muscolare. Un altro aspetto, solo apparentemente distante, Ã¨ quello del declino cognitivo. La funzionalitÃ neuromuscolare, infatti, rappresenta un vero e proprio specchio della salute cerebrale. La velocitÃ del passo e la rapiditÃ nellâ??alzarsi dalla

posizione seduta sono direttamente correlate alla conservazione delle funzioni cognitive. Chi mantiene unâ??elevata potenza muscolare mostra unâ??etÃ biologica, cerebrale e sistemica, nettamente inferiore.

Cosa fare quindi in sede di visita medica specialistica? â??Nel setting clinico e riabilitativo, la powerpenia non si valuta con una risonanza o unâ??ecografia (esami eccellenti per misurare la massa anatomica), ma attraverso test funzionali specifici, tra cui: â??Five Times Sit-to-Stand Test (5xSTS)â?? che misura il tempo impiegato per alzarsi e sedersi da una sedia standard per cinque volte consecutive, il piÃ¹ 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 â?? evidenzia lo specialista -Test della velocitÃ del cammino (â??Gait Speed Testâ??) che serve a valutare il tempo impiegato per percorrere una distanza prestabilita (solitamente 4 o 10 metri) a passo normale e poi veloce. Una velocitÃ inferiore a 0.8 â?? 1.0 metri al secondo Ã¨ considerata un indicatore clinico primario di fragilitÃ e, di conseguenza, di powerpenia; â??Timed Up and Go Testâ?? (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 agilitÃ . Tempi superiori ai 12 secondi evidenziano un elevato rischio di caduta legato alla perdita di potenzaâ?•.

default watermark

La buona notizia. â??Fortunatamente, la powerpenia Ã¨ una condizione reversibile. Naturalmente, il percorso terapeutico deve essere â??cucito su misuraâ?? â?? suggerisce Bernetti â?? tenendo in considerazione le caratteristiche cliniche del paziente, le eventuali comorbiditÃ e i farmaci assunti, valutando ogni singolo aspetto che possa influenzare la situazione motoria. Ã? necessario adottare un approccio globale che includa stimoli differenti. Tra questi, risulta particolarmente efficace lâ??approccio â??High-Velocity Resistance Trainingâ?? (Power training): un allenamento mirato che costringe il sistema nervoso a reclutare nuovamente le unitÃ motorie a contrazione rapida (di tipo II), bloccandone lâ??atrofia e restituendo al paziente la reattivitÃ necessaria per una vita longeva e sicuraâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Ottobre 5, 2026
Autore
redazione