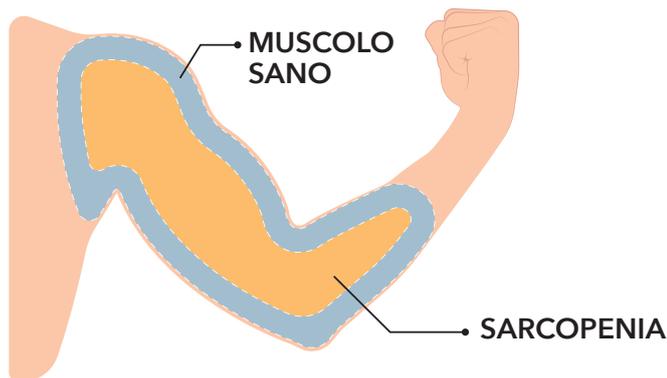


Gestione multidisciplinare della SARCOPENIA



La **SARCOPENIA** è una sindrome caratterizzata da **progressiva e generalizzata perdita di massa e forza muscolare**, che impatta negativamente sulla qualità della vita.

Questa malattia si manifesta principalmente - ma non solo - nei **soggetti anziani**, e rappresenta il risultato dell'azione sinergica di diversi fattori: **malnutrizione proteico-energetica, inattività fisica, cambiamenti ormonali e patologie croniche**.

La gestione della sarcopenia richiede un **approccio olistico** che include la combinazione di:

ALIMENTAZIONE PERSONALIZZATA

La principale strategia nutrizionale è rappresentata da una dieta che garantisca un **adeguato apporto di proteine**, consumato in modo uniforme durante il giorno, per superare la ridotta capacità di sintesi proteica muscolare che si riscontra tipicamente nell'anziano.

È ampiamente dimostrato che sono le proteine di origine animale, rispetto a quelle vegetali, a svolgere la maggior azione protettiva sulla perdita di massa muscolare.

Quindi, si raccomanda di **prediligere carne bianca, pesce, uova, latticini**, ma anche **legumi** associati a **cereali**, per completare il profilo aminoacidico.

Questi alimenti apportano inoltre micronutrienti come **vitamina D** e **Omega-3** in grado di esplicare un effetto protettivo sul muscolo scheletrico.



ESERCIZIO FISICO

Per stimolare la sintesi proteica muscolare è importante seguire un programma di **attività fisica** modulato sulla condizione clinica del soggetto. In particolare, soprattutto negli anziani, è consigliata l'associazione di **esercizi aerobici e di resistenza** ad **attività di coordinazione e di equilibrio**.

SUPPLEMENTI ED INTEGRAZIONI NUTRIZIONALI

Per raggiungere l'apporto proteico raccomandato, consigliamo di inserire nella propria giornata alimentare i **prodotti della linea *DietaLab**.



Grazie al loro contenuto in amminoacidi ramificati presenti nelle proteine dell'uovo, i **Pancake *DietaLab** sono la giusta alternativa per una colazione proteica, saziante e a basso contenuto di zuccheri.



Preparati solubili ricchi di proteine e fibre, sono ideali come spuntino di metà mattina o metà pomeriggio. I **Dessert *DietaLab**, addizionati con vitamine idrosolubili e liposolubili, sono funzionali al miglioramento del trofismo muscolare.



Il mix di proteine animali e vegetali rende le **Vellutate *DietaLab** adatte ad una cena saziante, che non appesantisce e veloce da preparare.



Booster LDF è un integratore alimentare a base di L-Arginina, L-Carnitina, Vitamina B2 ed E, CoEnzima Q10 e Acido Alfa Lipoico. La vitamina B2 contribuisce alla riduzione di stanchezza, affaticamento e protegge, insieme alla vitamina E, le cellule dallo stress ossidativo. La carnitina risulta molto importante per la sintesi di ATP (energia) a livello cardiaco e del muscolo scheletrico, migliorando le performance psichiche e cognitive soprattutto nei soggetti anziani.

La sarcopenia rappresenta una sfida significativa per la salute degli anziani.

La consulenza medica è fondamentale per una valutazione individuale e lo sviluppo di interventi preventivi e terapeutici finalizzati a mitigare gli effetti negativi che questa patologia può determinare su salute e qualità della vita dell'individuo.

