

INVECCHIAMENTO O SARCOPENIA?

GUIDA ALL' IMPORTANZA
DELL'ESERCIZIO FISICO
PER CONTRASTARE
L'AVANZARE DELL'ETÀ SUI
MUSCOLI

Perché è importante allenarsi?

Molti non sono a conoscenza del fatto che i nostri muscoli diminuiscono di dimensione e forza con l'avanzare dell'età, portando a una condizione nota come **Sarcopenia**.

Avendo io stessa più di 50 anni, mi propongo di fare luce su un aspetto spesso trascurato ma cruciale dell'invecchiamento.

La perdita muscolare legata all'età, chiamata anche sarcopenia, inizia all'età di 30 anni e può portare a una perdita di circa il 15% della massa muscolare tra i 30 e gli 80 anni.

Contrastare la perdita di massa muscolare è molto importante per mantenere una buona mobilità e per l'equilibrio, per evitare cadute, infortuni e fratture soprattutto man mano che si avanza con l'età. Ciò ha portato i *Centers for Disease Control and Prevention* a riconoscerla come una **condizione medica segnalabile in modo indipendente**.

Con l'avanzare dell'età, il corpo tende naturalmente a perdere muscoli. Questa condizione è nota come sarcopenia o atrofia muscolare.

La perdita di massa muscolare può avvenire anche quando si è più giovani, ad esempio se si è costretti a rimanere a letto per periodi prolungati, in caso di malattie o infortuni. In alcuni studi, dei ricercatori hanno scoperto che si potrebbe perdere circa il 5,2%

della massa muscolare nelle prime due settimane di riposo a letto e fino al 10% della massa muscolare del quadricipite nei 10 giorni successivi.

Avere dei muscoli forti è importante **per la mobilità, l'equilibrio e la capacità di vivere in modo indipendente**.

Uno studio di *Harvard* ha dimostrato che consumare proteine non è sufficiente per proteggere la massa muscolare, è assolutamente necessario includere anche il rinforzo muscolare, che migliora il flusso sanguigno basale negli arti inferiori. Questo aiuta a proteggere contro la compromissione funzionale e la sindrome metabolica.

Cosa fare? Dieta e nutrizione aiutano a contrastare la sarcopenia

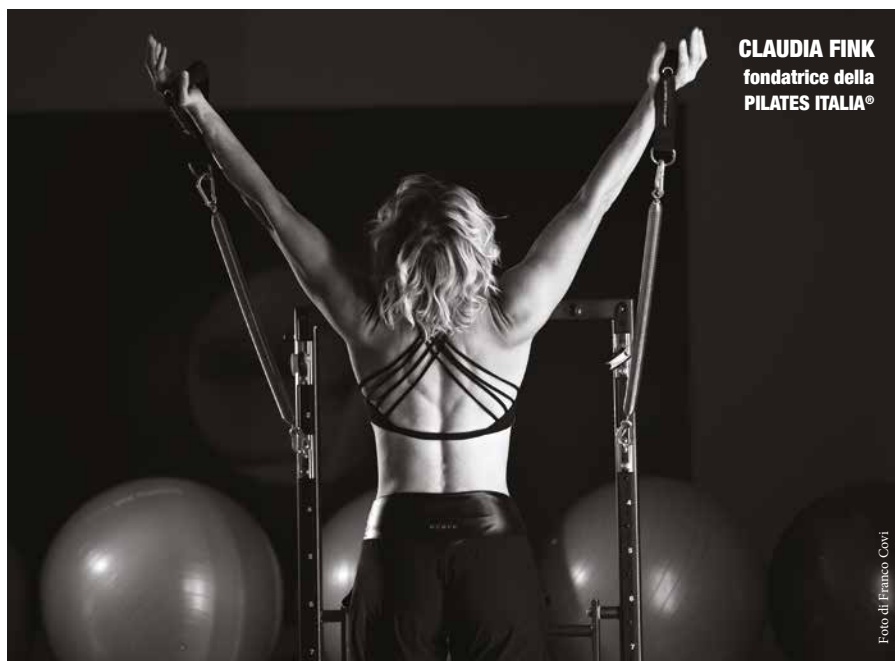
Uno studio del 2022 pubblicato sulla rivista *Nutrients* ha scoperto che l'aumento di alcuni nutrienti potrebbe ridurre il rischio di sarcopenia con l'età.

Integratori per prevenire la sarcopenia: Whey Protein

La dieta svolge un ruolo significativo nello sviluppo muscolare poiché i muscoli hanno bisogno di proteine per rimanere vitali. Un articolo del 2011 pubblicato sull'*American Journal of Nutrition* ha osservato che le differenze nella digestione e nell'assorbimento delle proteine alimentari possono modulare la crescita muscolare. Quindi, mentre si ha bisogno di proteine per costruire e mantenere i muscoli, alcune sono più facilmente digeribili e assorbite di altre. Introdurre il giusto tipo di proteina può fare la differenza nel potenziale rischio di sarcopenia. I ricercatori nello studio hanno incluso l'**aminoacido leucina** nell'intervento, che si trova anche in alte concentrazioni nelle proteine del siero di latte.

Il Pilates è sufficiente per aumentare la massa muscolare?

Anni fa il Pilates è stato definito in



CLAUDIA FINK
fondatrice della
PILATES ITALIA®

Italia “ginnastica dolce”. Se si cerca la definizione di ginnastica dolce si trova:

“un tipo di attività motoria nella quale prevalgono movimenti lenti e gradualmente, eseguiti al corpo libero senza richiedere uno sforzo particolare a chi la pratica”.

Non è sicuramente il tipo di ginnastica che rafforza i muscoli facendo crescere massa, infatti è la scelta di molte clienti per rafforzare senza gonfiare.

Muoversi fa sicuramente bene alla salute, alle articolazioni, alla circolazione sanguigna e linfatica, alla coordinazione, alla consapevolezza del corpo, alla mente.

Ma c'è un'enorme differenza fra movimento e massa muscolare.

I muscoli muovono il nostro corpo grazie alle loro inserzioni e alla loro capacità di tirare e muovere le articolazioni tramite il loro asse di rotazione. Se bastasse solo muoversi per ottenere la crescita delle miofibrille...

Il Pilates è movimento consapevole perché si basa su esecuzioni molto precise per rispettare un aspetto prettamente coreografico. Il bello del Pilates è proprio che è "bello" da vedere.

Infatti, il metodo originale avendo

preso ispirazione dalla danza e dal circo, mostra un repertorio ampio di esercizi anche piuttosto acrobatici ma sconsigliati a persone con patologie ossee, discali, malattie metaboliche, pressione alta, gravidanza, e della terza età. Diciamo che molti esercizi sia sui macchinari sia a corpo libero (*Matwork*) hanno poco di dolce, anzi.

Con gli anni e con la nascita di varie versioni del Pilates più adattabili alle persone che ormai sono molto sedentarie e che frequentano gli studi di Pilates, abbiamo modificato gli esercizi creando delle regressioni che possano essere approximate da tutti, ma sempre con la dovuta cautela.

Sicuramente però se si tratta di voler acquisire massa muscolare, le molle dei Reformer, Stability Chair o Cadillac non sono sufficienti.

È necessario usare pesi ma in che modo?

I video che sui social millantano esercizi per tutti e per tutte le età mirano a obiettivi che potrebbero creare seri infortuni nel cercare di raggiungerli.

Con il tempo il corpo si modifica, le ossa si deformano, il collagene diminuisce, lo spazio neutro delle articolazioni cambia, per cui anche

MPX REFORMER CON VERTICAL STAND



La scelta ideale per chi vuole iniziare un'attività nel mondo del fitness, il Reformer MPX con Vertical Stand garantisce versatilità, funzionalità ed elevate prestazioni ad un prezzo competitivo.

Costruito utilizzando solamente materiali di alta qualità, questo Reformer è progettato secondo il design Merrithew™ e offre una migliore esperienza di allenamento per un uso continuo nel tempo.

<https://www.pilatesitalia.com/shop/mpx-reformer-package-vertical-stand/>

PILATES ANYWHERE



Pilates Anywhere® è l'online training di Claudia Fink pensato per chi vuole allenarsi meglio e per chi ha poco tempo a disposizione.

Si può accedere a tantissime lezioni online in base al proprio livello di preparazione e alle proprie esigenze, da pc, smartphone o tablet.

Lezioni per tutti i livelli: principianti, intermedi e avanzati.

<https://pilatesanywhere.it/>



Foto di Franco Covi

il **raggio di movimento disponibile** è alterato. Ciò significa che anche i legamenti non riescono a svolgere il loro ruolo di legare le ossa fra loro. Se da una parte è fondamentale allenarsi, è altrettanto importante farlo nel rispetto dei cambiamenti. Bisogna anche considerare che la descrizione che si trova sui libri sui gradi di movimento di determinate articolazioni, non rispetta la realtà del corpo umano che è unica ed individuale. Le nostre ossa sono molto diverse da soggetto a soggetto e addirittura anche nel nostro stesso corpo fra un lato e l'altro. Per esempio, la capacità di fare degli affondi o squats profondi potrebbe essere totalmente diversa fra una persona e l'altra. Ciò non solo dipende dalla profondità della capsula articolare ma anche dalla lunghezza delle ossa a livello locale e globale, dalla proporzione di lunghezza fra tronco e arti inferiori, fra femori e tibie, la capacità di movimento dell'articolazione tibio tarsica e coxo femorale, la posizione del sacro rispetto agli emi-pelvi. Ecco perché intanto non è possibile pensare a un allenamento uguale per tutti, perché si rischia l'infortunio. Con pesi appropriati, l'esercizio (e il movimento) deve rispettare l'asse di movimento dell'articolazione (conoscenze anatomiche e

biomeccaniche obbligatorie). Nel caso del Pilates, per esempio, *Joseph Hubert Pilates* aveva creato un repertorio ai tempi in cui non si conosceva ancora la fisiologia muscolare. Se da una parte è stato un pioniere per l'idea geniale di riabilitare subito gli infortuni con l'attivazione muscolare attraverso l'uso di molle attaccate ad un lettino, dall'altra ha creato un repertorio ispirato a movimenti danzerecci.

Ma cosa significa esercizio fisico?

L'esercizio è prima di tutto progressione non programma. La progressione dell'esercizio corrisponde al processo di stimolazione e adattamento. Esercizio è forza applicata a un modello motorio. Sfida del corpo con determinate condizioni: durata-sforzo e ambiente esterno e interno.

Cosa bisogna valutare?

La gravità, forze e braccio del momento: il tipo di resistenza (molle, bande elastiche, tubi, cavi, dumbbells etc), in che modo le posizioni intervengano su anca, ginocchio, caviglia, spalla, gomito, polso. I benefici: esercizi appropriati alle necessità e ai bisogni individuali.

I rischi possono essere determinati da una non adeguata preparazione all'attività (chiamata warm-up), durata, applicazione delle forze, frequenza, e soprattutto deviazione dalla **funzione** (cioè quando si tenta di far svolgere un movimento a un'articolazione che non può fare: la struttura determina la funzione!)

Quante ore alla settimana?

Un'ora al giorno tutti i giorni sarebbe ideale, ma ancora una volta dipende da: tempo a disposizione, obiettivi, capacità fisiche legate anche al livello energetico. I nostri muscoli sono in grado di "funzionare"? Da cosa dipende questa capacità: la funzione si riferisce alla "funzione neuromuscolare, somma o massimo reclutamento dell'informazione neurologica delle fibre muscolari". Mentre l'eccitabilità, che è una delle principali caratteristiche del muscolo scheletrico, è "l'abilità di contrarre in risposta a segnali chimici ed elettrici". Se questi segnali sono lenti o disfunzionali, anche la risposta alla richiesta avverrà in modo lento e disfunzionale. Ecco perché è necessario saper riconoscere i segnali e un bravo trainer deve saper adattare il workout alla necessità di quel momento. ■

CLAUDIA FINK



Claudia Fink, D.O.M.P. (Osteopata), Claudia lavora tra Milano e Toronto come terapeuta presso The Studio® e Corpus Sanus®. Dopo anni nel mondo dello sport, aerobica e Pilates, 2 figli e attività competitive, continua il suo agonismo nelle categorie masters e seniors di nuoto e sci nautico. Claudia ha enorme esperienza nel campo riabilitativo vissuto in prima persona. Licenciataria della Merrithew™ dal 2007 fondatrice della PILATES ITALIA®, Personal Trainer e Master Instructor Trainer per tutti i brands Merrithew™ (STOTT PILATES®, STOTT PILATES® Rehab, ZEN·GA®, Total Barre®, CORE®, Halo® Training) Master Instructor Trainer per Bosu®, Pink Program®, Pilates per la Sclerosi Multipla®, Body Strateg-Ex® e Smart Pilates Link™. Inizia a studiare Pilates negli anni 90, diventa formatrice per la Merrithew™/STOTT PILATES®, ambasciatrice del metodo, e presenter di fama internazionale. Oltre a formare

insegnanti in Pilates, Fitness e Anatomia, Claudia si impegna a gestire clinicamente infortuni lombari, del cingolo pelvico e scapolare combinando tecniche di Chinesiologia Applicata all'Osteopatia. Da molti anni una parte del lavoro di Claudia si è rivolto a migliorare la funzionalità delle persone affette da malattie neurologiche. Nonostante i suoi molteplici impegni, Claudia continua ad ispirare migliaia di studenti ed insegnanti formandoli ad essere pensatori critici e allenandoli in sicurezza, con adattamenti moderni rivisitati e corretti di tutto ciò che anche nel Fitness e nel Pilates può avere effetti negativi sul corpo. Il motto di Claudia: "È la continuità storica che mantiene le supposizioni, non la valutazione delle loro validità!" -Edward De Bono. Ecco perché evolversi ed uscire dai luoghi comuni fondati su inutili credenze è così importante!