

GERIATRIA

Fragilità negli anziani e valore dell'attività fisica

La prevalenza della fragilità negli anziani sta aumentando drasticamente e la *frailty* espone la persona ad un rischio maggiore di molti esiti negativi per la salute (mobilità ridotta, cadute, ricoveri e mortalità). A livello globale, il concetto di fragilità sta guadagnando attenzione e il campo scientifico ha fatto passi da gigante nell'identificare e definire concettualmente la fragilità, inclusi gli studi sulle caratteristiche dell'invecchiamento, della resilienza e capacità intrinseche.

Attualmente, si pensa che la fragilità sia prevenibile, quindi l'identificazione del grado di fragilità di una persona è vitale. L'identificazione è ottenibile attraverso strumenti di screening ampiamente utilizzati, che sono validi, affidabili e di facile utilizzo. Ma dopo il riconoscimento del grado di fragilità, devono essere implementate strategie di intervento mirate, come i programmi di attività fisica.

In una recente e interessante pubblicazione vengono discusse le attuali evidenze a sostegno delle raccomandazioni sull'attività fisica per la popolazione che invecchia e per gli anziani con fragilità. L'obiettivo è enfatizzare la diagnosi precoce della fragilità e sottolineare il valore dell'attività fisica.

► Attività fisica e invecchiamento

L'inattività fisica è uno dei principali fattori di rischio che contribuiscono alla fragilità. Considerando che l'attività fisica è nota per preservare o migliorare la funzione di molti dei sistemi fisiologici identificati associati alla fragilità (per es. cardiovascolare, muscolo-scheletrico, neuromotorio, metabolico e infiammatorio), essa gioca un ruolo importante nell'invecchiamento sano (per es. funzione fisica e mobilità ottimali) attraverso la prevenzione e la gestione di molte delle malattie croniche presenti negli anziani e negli individui fragili.

I principali benefici dell'attività fisica sono ad esempio quelli cardiovascolari associati all'attività fisica e includono aggiustamenti emodinamici (riduzione sostenuta della pressione sanguigna), cambiamenti positivi in numerose funzioni CV, come contrattilità, gittata cardiaca massima, regolazione dei fluidi corporei, tono vagale cardiaco (variabilità della frequenza cardiaca).

Questi adattamenti comportano un minor rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione e di mortalità CV. L'attività fisica si traduce in un ampio rimodellamento del muscolo scheletrico a livello cellulare e molecolare. Per esempio, ci sono adattamenti positivi all'interno delle vie di segnalazione (insulina), capacità

respiratoria mitocondriale, rilascio del substrato, produzione di ROS e livelli infiammatori.

Come risultato di questi cambiamenti cellulari e molecolari, vi è un aumento della forza e della resistenza muscolare, nonché una riduzione della deposizione adiposa e del peso corporeo.

► Commento

La prevenzione della fragilità e delle malattie croniche e il mantenimento della funzione fisica e dell'indipendenza hanno implicazioni per la salute pubblica. Molte strategie basate sull'evidenza possono essere utilizzate per promuovere e supportare l'attività fisica negli anziani e negli adulti fragili.

Linee guida

Gli anziani dovrebbero:

- svolgere settimanalmente un'attività fisica multicomponente che includa allenamento dell'equilibrio, attività aerobiche, rafforzamento muscolare.
- Determinare il livello di sforzo in relazione alla forma fisica.
- In presenza di condizioni croniche, come la fragilità, valutare se le loro condizioni influenzino la capacità di svolgere un'attività fisica regolare in sicurezza.
- Quando non è possibile svolgere 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata alla settimana dovrebbero essere fisicamente attivi quanto le capacità e condizioni lo consentono.

BIBLIOGRAFIA

- Kwak D, Thompson LDV. Frailty: Past, present, and future? *Sports Medicine and Health Science* 2021; in press.