

Invecchiamento e fragilità: come ritardare il processo, diverso per donne e uomini

LINK: <http://www.myfitnessmagazine.it/invecchiamento-e-fragilita-come-ritardare-il-processo-diverso-per-donne-e-uomini/>



Invecchiamento e fragilità: come ritardare il processo, diverso per donne e uomini
22 Novembre 2023 by Redazione
Invecchiamento e fragilità: quanto ne sappiamo? Cos'è la fragilità legata all'età? In che modo si manifesta nei due sessi? Come si può contrastare? Per rispondere a queste domande SoLongevity si affida a Francesca Baglio, membro del Comitato scientifico SoLongevity e neurologa presso l'IRCCS Fondazione Don Carlo Gnocchi ONLUS di Milano. Un dato tra i tanti? La riduzione dei livelli di attività fisica è inoltre la causa dell'aumento di tutti i fattori di rischio cardiovascolari nella popolazione maschile. (di Simona Recanatini)
Invecchiamento e fragilità. Durante il periodo pandemico spesso si è sentito parlare di "persone fragili", riferendosi soprattutto alla fetta di popolazione più anziana. Il concetto di fragilità è però molto più complesso,

multidimensionale e, come dimostra una ricerca condotta dall'IRCCS Fondazione Don Carlo Gnocchi ONLUS di Milano sulle fasi neurali della fragilità, si manifesta in modo diverso nelle donne rispetto agli uomini. Questo implica anche il fatto che per fronteggiarla siano necessarie diverse strategie, che tengano conto di come realmente le persone dei due sessi invecchiano. A spiegarlo è Francesca Baglio, neurologa tra gli autori dello studio 'Differential Roles of Neural Integrity, Physical Activity and Depression in Frailty: Sex-Related Differences' pubblicato su Brain Science, membro del Comitato scientifico di SoLongevity (www.solongevity.com), realtà innovativa specializzata nello studio della Longevity Medicine, nonché promotrice di Femgevity (https://solongevity.com/femgevity/), progetto tutto dedicato alla longevità al femminile. Invecchiamento

e fragilità Donne e uomini hanno modi diversi di diventare fragili Gli aspetti cognitivi Le differenze incidono anche sulle malattie croniche Quali approcci adottare per contrastare la fragilità? Il ruolo chiave dell'integrazione alimentare nella prevenzione Chi è SoLongevity
Invecchiamento e fragilità Secondo l'esperta, è necessario innanzitutto chiarire che l'età anagrafica non è un parametro obiettivo su cui potersi basare. Esiste, piuttosto, un'età biologica che si associa alla resilienza, ossia alla capacità di recupero in seguito a uno stress esterno, come un'influenza. Il fatto che si vedono persone anziane in ottime condizioni e altre meno dipende dalle loro riserve fisiologiche, comprese quelle neurali. Si può quindi intendere la fragilità come un progressivo decadimento delle condizioni cliniche: la fragilità non è una patologia ma una sindrome. Donne e

uomini hanno modi diversi di diventare fragili. Nelle donne la fragilità si associa spesso ad alterazioni del tono dell'umore, soprattutto alla depressione, e ha un'altissima prevalenza: colpisce una donna over 70 su due. La depressione è però a sua volta anche un fattore di rischio di altre condizioni neurologiche, come disturbi del sonno, del deterioramento cognitivo e di un generale rallentamento neuropsichico. Negli uomini, invece, ciò a cui si assiste più di frequente è un indebolimento fisico che si verifica in seguito alla riduzione dell'attività fisica, sedentarietà e perdita dell'agilità, della resistenza allo sforzo e della forza muscolare, una misura molto usata da chi si occupa di studiare l'invecchiamento. Si può quindi parlare di un'affaticabilità crescente, che può essere valutata con scale specifiche. La riduzione dei livelli di attività fisica è inoltre la causa dell'aumento di tutti i fattori di rischio cardiovascolari nella popolazione maschile. Lisa Wall-Unsplash - Gli aspetti cognitivi. Per quanto riguarda gli aspetti cognitivi, il dominio del linguaggio è quello che risulta più spesso compromesso con l'età negli uomini, mentre nelle

donne viene colpita soprattutto la memoria. Informazioni che sono utili a rallentare il processo di senescenza. Negli uomini gli interventi dovrebbero essere mirati soprattutto a stimolare l'esercizio fisico per recuperare livelli di attività persi o prevenirne l'ulteriore perdita, mentre nelle donne servono approcci di contrasto alla depressione, attraverso terapie farmacologiche quando necessarie, ma anche attraverso la promozione di attività di gruppo e ingaggianti per il recupero della socialità nella vita quotidiana. Si prendano quindi in considerazione la danzaterapia, il Nording walking e il trekking, ottime attività in entrambi i sessi' spiega Francesca Baglio. Le differenze incidono anche sulle malattie croniche. Anche in questo caso le differenze tra uomo e donna sono osservabili. Nelle donne le malattie cardio-cerebrovascolari o polmonari tendono ad essere croniche-evolutive nel lungo periodo, mentre negli uomini determinano più spesso un rischio di vita nel breve termine. Inoltre, le stesse malattie si presentano, in media, in una forma più grave negli uomini che nelle donne. Questo potrebbe spiegare quello che viene chiamato il paradosso della fragilità: le

donne anziane hanno spesso maggiori comorbidity (la presenza contemporanea nello stesso soggetto di due o più malattie) degli uomini e sono in generale più fragili, eppure sono più longeve. Quali approcci adottare per contrastare la fragilità? L'approccio migliore è sempre multidimensionale, fisico e cognitivo insieme, e deve tenere conto del genere e di chi ci si trova di fronte. Si stanno quindi facendo interventi con i fisioterapisti mediati dalla musica in pazienti con malattie neurodegenerative, mentre si cerca di aiutare coloro che rischiano la perdita dell'udito per evitare il loro isolamento. Per quanto riguarda le donne, poi, in particolare si punta su percorsi di potenziamento cognitivo, soprattutto per la memoria. Le vie neurali sono come strade a cui bisogna continuare a fare manutenzione e, sulla base del quadro cognitivo di una persona, si vanno a disegnare percorsi di potenziamento delle sue abilità residue o strategie di compenso cognitivo. Il ruolo chiave dell'integrazione alimentare nella prevenzione. Non avendo a disposizione farmaci per le condizioni di rischio neurodegenerative - eccezion fatta per sintomatici quali ad

esempio antidepressivi - la nutraceutica può andare ad aggiungersi alla lista degli interventi. Ci sono integratori studiati ad hoc, con tutta una serie di evidenze da studi che mostrano come determinati principi attivi e loro combinazioni agiscono contro i meccanismi dell'ossidazione, o favorendo il benessere dei vasi sanguigni e, di conseguenza, della perfusione cerebrale. Alcuni principi attivi utili sono i precursori del glutatione come la polidatina, l'N-Acetil Cisteina (Nac) ed altri aminoacidi combinati molto utili per contrastare la cosiddetta nebbia mentale. Altri principi attivi che regolano l'omocisteina si sono rivelati utili nella prevenzione delle comorbidity cerebro-cardiovascolare. "Pensate che molte malattie neurodegenerative si innescano 20 o persino 30 anni prima che si manifestino i sintomi. Bisognerebbe cominciare a fare delle campagne di valutazione dei fattori di rischio noti fin nei giovani adulti, per intervenire precocemente con delle strategie mirate. Per prima cosa, comunque, è fondamentale che le persone ne siano consapevoli" ha concluso Francesca Baglio. Chi è SOLONGEVITY SoLongevity

(www.solongevity.com), acronimo di Science of Longevity, è tra le realtà più innovative e avanzate in Italia sui temi della longevity medicine. Nata nel 2018, opera nel settore della longevità studiando i meccanismi dell'invecchiamento e lavorando sullo sviluppo di un innovativo approccio diagnostico, protocolli di ringiovanimento fisiologico e nuove formulazioni nutraceutiche nell'area della medicina della Longevità. SoLongevity ha come obiettivo ultimo quello di trasferire le conoscenze acquisite nell'ambito dell'invecchiamento cellulare alla realtà clinica, per aumentare la possibilità di ciascuno di vivere a lungo e in salute. SoLongevity è l'unica azienda italiana entrata a far parte del National Innovation Center for Aging (NICA) in UK; può contare inoltre su una rete di collaborazioni con poli di ricerca e importanti università a livello internazionale. Cosa ne pensate di questo argomento, invecchiamento e fragilità? Abbiamo parlato di SoLongevity anche qui a proposito di nutrizione di genere e le necessità nutritive di uomini e donne.

Foto apertura di Marc Najera su Unsplash