

L'invecchiamento è inevitabile, la fragilità no. Ecco i sette fattori che ostacolano la longevità

Come evitare di essere anziani «fragili», cioè a rischio di grave peggioramento psico-fisico? Invertire la rotta è possibile, riconoscendo fin dai 40 anni i sette maggiori indicatori di pre-fragilità (Fonte: <https://www.corriere.it/salute/> 26 febbraio 2025)



L'**invecchiamento** è un processo fisiologico che fa parte della vita.

È una transizione complessa che provoca un graduale declino delle funzioni fisiche e mentali, un rischio maggiore di malattie e, infine, la morte. Sebbene i suoi **meccanismi** non siano ancora del tutto compresi, si è fatta strada nei ricercatori la «**tesi multifattoriale**»: l'invecchiamento deriva dall'impatto dell'**accumulo** di un'ampia varietà di **danni molecolari e cellulari nel tempo**.

Cambiamenti che non sono né lineari né coerenti e solo debolmente associati all'**età cronologica** di una persona, dato che l'invecchiamento è spesso associato anche a fattori economici e sociali.

La fragilità contro la longevità

Tuttavia, diversi studi su modelli animali hanno dimostrato che i tassi di invecchiamento e l'**aspettativa di vita** possono essere **modificati** e qui subentra l'aspetto della **fragilità**, che è una condizione di **debolezza** che di solito compare con l'invecchiamento (ma non per forza) e può compromettere la nostra **longevità**.

Spesso la «corsa» contro il tempo, se non è un desiderio puramente estetico, è il desiderio, in realtà, di **evitare la malattia e la perdita di autonomia**, che sono conseguenze della fragilità.

Salute

Anziani fragili: come avviene il declino e perché

La fragilità in medicina

Con il termine «fragilità», riferito in particolare alle persone anziane, si intende in medicina una **condizione di precario equilibrio psicofisico** in cui un evento normalmente di scarso rilievo provoca importanti cambiamenti dello stato di salute. La fragilità è un disturbo che coinvolge sistemi fisiologici multipli e interconnessi e non è uguale (o prevedibile) per tutti, anche a parità di fascia di età, perché può dipendere anche da indicatori ambientali.

In particolare, una persona fragile è meno in grado di «riprendersi» dopo un evento stressante, che potrebbe essere una caduta, un'infezione urinaria o il ricovero in ospedale.

Sebbene sia comune nelle persone anziane, in alcuni casi può colpire anche persone più **giovani**: soprattutto chi soffre di **malattie croniche** in stadio avanzato.

Prevenzione

A non diventare fragili si comincia già a 40 anni (o anche prima)

Segni di fragilità

Uno studio, pubblicato su *BMC Geriatrics*, ha individuato [sette maggiori indicatori della presenza di una pre-fragilità](#) da monitorare già dai 40 anni in poi: equilibrio scarso, forza nelle gambe, stabilità dinamica, eccessiva magrezza, nutrizione inadeguata, sensibilità ai piedi, pavimento pelvico debole.

In un'epoca che ha «scoperto» la longevità, ma soprattutto il valore dell'invecchiare in salute, la buona notizia è che la fragilità è evitabile e anche dinamica, perché in alcuni casi [può essere invertita](#).

Ecco come fare.

	Esempi pratici di cibi in alternative	1500 kcal/die		2000 kcal	
		giorno	settim.	giorno	settim.
100g	<ul style="list-style-type: none">• 1 fettona,• 1 salsiccia (hamburger),• 4-5 pezzi di spezzatino		1		1
100g	<ul style="list-style-type: none">• 1 fetta di petto di pollo o tacchino,• 2 piccola coscia di pollo		1		2
150g	<ul style="list-style-type: none">• 1 piccolo pesce,• 1 filetto medio,• 3 gamberi,• 20 gamberetti,• 25 cozze		2		2
50g ²⁰	<ul style="list-style-type: none">• 2 scatoletta piccola di tonno a sgom-		0		1
	<ul style="list-style-type: none">• 4-5 fette sottili di salame affumica-				

GUARDA IL GRAFICO

Porzioni standard di proteine per adulti

Che fare

Innanzitutto, è importante raggiungere una buona **massa ossea**: durante tutto l'arco della vita è essenziale muoversi a sufficienza e avere una dieta sana.

Esercizi vari

Bisognerebbe praticare **sport** durante tutto l'arco della vita, ma anche da anziani sedentari si può invertire la rotta e i benefici si vedranno. Le linee guida sottolineano la necessità di variare negli allenamenti: esercizi di resistenza, di potenza, ma anche di equilibrio e flessibilità.

Nutrizione

[Il fabbisogno di proteine cambia con l'età, ma spesso ci sono eccessi o carenze. Ecco come regolarsi](#)

L'alimentazione

Rispetto alla **dieta**, è fondamentale assicurarsi il giusto apporto di tutti i **nutrienti**. In particolare, **la terza fase dell'età è quella che richiede più proteine**, perché gli anziani ne assorbono meno dal cibo e perché tendono a perdere massa muscolare. L'obiettivo dichiarato dalle Linee guida prevede 1,1 g di proteine per kg di peso corporeo. Nella tabella (*sopra, ndr*) contenuta nelle «Linee Guida per una sana alimentazione» compilate dal **CREA** (Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione) nel 2018 ci sono **esempi** che possono aiutare a capire le frequenze di **consumo delle proteine** per giorni e settimane con le **porzioni standard** in grammi e le unità di misura di riferimento con diversi esempi pratici.

Alimenti come yogurt e uova sono buone opzioni per aumentare l'introito proteico in un anziano, con la raccomandazione che sarebbe bene ricavarle dai **legumi e dal pesce**, alternando le altre fonti (come uova, latticini, carne) rispettando le frequenze di consumo suggerite nella tabella sopra.

La vita sociale

Si consiglia poi di non **fumare**, perché il fumo è ossidante, riduce l'appetito e predispone a malattie croniche.

Occorre anche monitorare la «mole» dei **farmaci prescritti** facendosi aiutare dal medico (l'assunzione di più di cinque farmaci è associata a un **rischio aumentato di fragilità**).

Infine, importantissimo l'aspetto sociale: bisogna dedicarsi a **interessi culturali e non isolarsi, curando le relazioni sociali** perché giovano al tono dell'umore, mentre solitudine e isolamento (spesso dovuto alla scarsa cura dell'**udito**) predispongono a depressione e declino cognitivo, fattori di rischio per la fragilità.