

Scopri Milano

HOME FOCUS ... SALENTO 50 ANNI VIA GLUCK INFO SU MILANO ▾ ITINERARI ▾ LE VIE DEL GUSTO
 WEBRADIO ▾ AGENDA ▾ VIDEOGALLERY ▾ CONTATTI

Cerca... Cerca...

A A A Login Register

ARTICOLI

DA LB LYOPHARM, NUTRALYO® ALIMENTA PIÙ IL GUSTO DI RIMANERE ATTIVI ✉ 📄

Dettagli

Categoria: Turismo - Pegaso

Pubblicato Venerdì, 16 Dicembre 2016 11:51

Scritto da PegasoNews

Visite: 31



Mano a mano che si avanza con gli anni, le attività quotidiane e sportive risultano sempre più difficoltose e stancanti e si avverte, con dispiacere, un graduale allontanamento dall'immagine attiva di sé di quando si era giovani.

Con l'invecchiamento, infatti, si osserva una **fisiologica e progressiva diminuzione della massa muscolare**, che inizia già dai 30 anni, con una degenerazione che va dal 2 al 7% per decennio.

A partire dai 50 anni, poi, questo processo subisce un forte incremento, portando a una **progressiva perdita di massa** in valori tra l'1 e il 2% per anno, fino al raggiungimento potenziale, **dopo i 60 anni di età**, di una diminuzione del 30% per decennio, che si traduce anche con **affaticamento** più marcato e **perdita di forza e vitalità**, in quanto i muscoli sono meno efficienti a resistere agli sforzi.

L'entità di questa degenerazione varia da persona a persona e dipende, comunque, anche da molti fattori quali malattie correlate, stile di vita, attività fisica e, soprattutto, una **corretta alimentazione**.

La perdita di tono delle fibre muscolari nella popolazione senior, infatti, viene spiegata principalmente con l'**alterazione**, durante l'invecchiamento, **della sintesi delle proteine del muscolo**.

Un corretto apporto in termini quantitativi e qualitativi di proteine, ricche di aminoacidi, oltre a vitamine, sali minerali e uno stile di vita attivo, costituirebbe, dunque, la soluzione ideale a questo problema, in quanto **consentirebbe il mantenimento della propria massa muscolare e il conseguente ritrovamento di forza e vitalità**.

I *Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana (LARN)*, della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), 2014, indicano un **apporto proteico giornaliero necessario agli over 65 di 1,1g di proteine/kg corporeo**.

Secondo i dati del Ministero della Salute, **circa il 10% della popolazione senior**, però, **soffre di una malnutrizione qualitativa** (dieta carente di proteine, vitamine, minerali come calcio, antiossidanti etc.) a causa di

[Read more](#)