

NON

ROM

PER

LE!



Non perdere tempo,
proteggi le tue **ossa**.

Muscoli in salute, ogni giorno

Ossa e muscoli lavorano insieme: lo scheletro dà struttura al corpo, ma sono i muscoli a permetterci di muoverci, mantenere l'equilibrio e restare autonomi.

Con l'avanzare dell'età, però, il nostro organismo cambia e dopo i 50 anni si può andare incontro a una perdita annuale di massa muscolare nelle gambe e a una riduzione della forza¹.

Tra i fattori che possono influire negativamente sulla salute muscolare ci sono: sedentarietà, malattie correlate o alimentazione inadeguata¹.

Muscoli forti aiutano a:

- muoversi meglio;
- mantenere l'equilibrio;
- svolgere le attività quotidiane;
- preservare l'indipendenza nel tempo.



Visita il sito per scoprire di più!
www.nonromperle.it

Promosso da

 **ITALFARMACO**

Come mantenere i muscoli in salute?



Muoviti con regolarità

L'attività fisica regolare contribuisce a contrastare la perdita di massa e forza muscolare², ad esempio:

- svolgi **attività fisica aerobica** ad intensità moderata come camminata, ballo, nuoto o bicicletta per 150 – 300 minuti a settimana³;
- pratica **attività di rinforzo per gambe, glutei, dorsali, pettorali e braccia** per 2 o più giorni a settimana, per un totale di 30 minuti a seduta³;
- eseguire **esercizi di stretching** 2 o 3 volte a settimana³;
- svolgi almeno 3 volte a settimana **esercizi specifici per il miglioramento dell'equilibrio**, con l'obiettivo di aumentare progressivamente il livello di difficoltà, utilizzando come sostegno lo schienale di una sedia, un corrimano o una qualsiasi base d'appoggio stabile³;
- riduci la sedentarietà, cercando di **camminare il più possibile durante la giornata**, anche in modo non continuativo, puntando a circa 7.000–8.000 passi al giorno³.

Un piccolo gesto, ogni giorno

Prendersi cura dei muscoli significa prendersi cura della propria autonomia. Bastano abitudini semplici e costanti, movimento quotidiano e alimentazione equilibrata, per fare la differenza nel tempo.

Muoviti, nutriti bene e resta attivo: i tuoi muscoli ti sostengono ogni giorno.



Cura l'alimentazione

Un corretto equilibrio di carboidrati, micronutrienti e idratazione contribuisce a mantenere i muscoli in forza nel tempo⁴.

In particolare, un adeguato apporto proteico è fondamentale per:

- mantenere la massa muscolare²;
- contrastare la perdita di forza²;
- favorire il recupero muscolare²;

Con l'età, il corpo diventa meno efficiente nel costruire muscolo: per questo è ancora più importante non trascurare l'alimentazione².

In alcune fasi della vita può essere utile assicurarsi un adeguato apporto proteico per supportare il benessere muscolare².

1. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, Cooper C, Landi F, Rolland Y, Sayer AA, Schneider SM, Sieber CC, Topinkova E, Vandewoude M, Visser M, Zamboni M; Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*. 2019 Jan 1;48(1):16-31. doi: 10.1093/ageing/afy169. Erratum in: *Age Ageing*. 2019 Jul 1;48(4):601. doi: 10.1093/ageing/afz046. PMID: 30312372; PMCID: PMC6322506.
2. Liao CD, Huang SW, Chen HC, Huang MH, Liou TH, Lin CL. Comparative Efficacy of Different Protein Supplements on Muscle Mass, Strength, and Physical Indices of Sarcopenia among Community-Dwelling, Hospitalized or Institutionalized Older Adults Undergoing Resistance Training: A Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2024 Mar 25;16(7):941. doi: 10.3390/nu16070941. PMID: 38612975; PMCID: PMC11013298.
3. Manuale SPRINTT.
4. <https://www.health.harvard.edu/diet-and-nutrition/beyond-protein-6-other-nutrients-that-help-prevent-muscle-loss>.