

“La vita non ha prezzo. La prevenzione ad ogni età”. Partito il progetto regionale per gli anziani calabresi e la sarcopenia

● strill.it/citta/reggio/2023/05/la-vita-non-ha-prezzo-la-prevenzione-ad-ogni-eta-partito-il-progetto-regionale-per-gli-anziani-calabresi-e-la-sarcopenia

11 maggio 2023



11 Maggio 2023 [Reggio Calabria](#)

“Rallentare l’invecchiamento si può, tutto inizia dalla prevenzione”. Maria Brunella Stancato, presidente di FederAnziani Calabria, ha presentato un nuovo progetto regionale incentrato sulla sarcopenia, che è il processo che accelera l’invecchiamento velocizzando la progressiva riduzione della massa muscolare. Prima tappa a Scalea, al centro sociale anziani ed insieme alle associazioni “Centro donne” e “Roberta Lanzino”.

Il progetto, in collaborazione con il Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali e la regione Calabria, toccherà vari punti della nostra terra e si articolerà in diversi interventi pratici, più che teorici, insieme agli anziani. Il titolo sintetizza meglio ogni altra parola: “La vita non ha prezzo. La prevenzione ad ogni età”. Una indagine scientifica in piena regola, con cui saranno analizzati i danni provocati dal Covid ed, in particolare, dalla inattività e dalla non socializzazione.

“Grazie all’associazione Volare, grazie ai tanti amici che supportano l’iniziativa e grazie anche ai valenti medici e professionisti che hanno abbracciato felicemente l’idea,

possiamo dire che finalmente un grande passo verso il mondo degli over, ma non solo, si è compiuto”, ha rimarcato proprio la Stancato nel corso della prima intensa giornata educativa.

“E’ fisiologico che invecchiando la nostra massa muscolare tende a diminuire, superati i 30 anni il nostro corpo perde dal 3% all’ 8% di massa muscolare ogni dieci anni e dopo i 60 anni, questo decadimento, accelera portandoci all’invecchiamento. La sarcopenia è più diffusa di quello che si pensa. Il 13% delle persone di 60-70 anni è affetto da una perdita di massa muscolare significativa, dopo gli 80 anni, questo numero sale fino al 50%. Ovviamente non è facile definire la sua diffusione infatti i sintomi della sarcopenia sono poco riconoscibili e confusi spesso con un normale invecchiamento”, è invece emerso nel corso del progetto che alle prime battute.

Dopo Scalea, Mormanno: previsto il secondo appuntamento giovedì 13 aprile; poi Tarsia, Mongrassano, Torano, Civita, San Basile, Parenti, San Pietro in Guarano, Redipiano, Sersale, Guardavalle, Rocca di Neto, Santa Severina, Caulonia, Roccella ionica, Guardia Piemontese, Cetraro, Corigliano Rossano ed Amantea.

“Tutte le province ed ogni luogo della Calabria avrà certamente la possibilità di misurarsi con la prevenzione. Osservare gli over sottoporsi ad alcuni test mirati e sorridere alla vita, è la migliore scelta progettuale esistente”, le parole di Maria Brunella Stancato e di tutta la squadra operativa al suo fianco. Per la vita, per la prevenzione, per la sarcopenia.