

Anziani e sarcopenia. Giro di boa per il progetto “La vita non ha prezzo”, 228 visite in Calabria

cn24tv.it/news/247393/anziani-e-sarcopenia-giro-di-boa-per-il-progetto-la-vita-non-ha-prezzo-228-visite-in-calabria.html

13 maggio 2023, 14:40 [Calabria](#) [Salute](#)



Giro di boa del progetto “*La vita non ha prezzo: la prevenzione ad ogni età*” che ha numeri di partecipazione altissimi. Ad oggi gli **open day** effettuati sono dieci, da **Scalea** fino a **Caulonia** e **Roccella Jonica**.

Il **progetto regionale** incentrato sulla **sarcopenia**, che è il processo che **accelera l'invecchiamento** velocizzando la progressiva **riduzione della massa muscolare**, sta ottenendo risultati incredibili. **430 questionari elaborati** finora e **228 visite medico/nutrizionali** in tutta la Calabria.

“*La promozione della cultura della dieta Mediterranea e l'applicazione di corretti stili di vita ad ogni età il fulcro del progetto*” spiega **Maria Brunella Stancato**, presidente di **FederAnziani Calabria** in ogni centro della regione dove il progetto viene presentato.

Progetto che **prevede** somministrazione di un **questionario**, un'**interazione seminaristica** ed una **visita medico** nutrizionale. Gli open day termineranno a Cosenza il prossimo **26 maggio** presso il Centro d'aggregazione di S. Aniello.

La seconda fase prevede poi l'**analisi dei dati** rilevati e per coloro che risulteranno **bisognosi di attenzione** vi sarà la possibilità di essere seguiti in un corretto apporto alimentare.

Mentre la terza fase, prevista per **ottobre**, consentirà ai partecipanti di effettuare **un ulteriore controllo medico** nutrizionale: *“solo allora – aggiunge Stancato - sapremo se l'applicazione di corretti stili di vita, seguendo i dettami della cultura della dieta Mediterranea, sia riuscita nell'intento di apportare un sostanziale beneficio alla vita delle persone over coinvolte”*.

Rallentare l'invecchiamento si può, tutto inizia dalla **prevenzione**. Tappa dopo tappa, dunque, in collaborazione con il **Ministero del Lavoro** e delle Politiche sociali e la **Regione Calabria**, sono state coinvolte persone e famiglie.

Una indagine scientifica in piena regola, con cui vengono 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 **Stancato**.

“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”, è emerso.

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%**.

[Tweet](#)

© Riproduzione riservata