

# Come affrontare l'età che avanza

Rafforzare i muscoli e limitare l'uso dei farmaci.



*Opporsi al declino si può. Un grosso aiuto arriva dagli ultimi studi.*

Il primo riguarda un recente studio condotto da un'equipe dell'Università americana di Pittsburgh guidata dalla dott.ssa Anne Newman.

Per mantenere un tono muscolare sufficiente, dopo i 40 anni, e in particolare dopo i 60, occorre mettere in atto una strategia adeguata, che si basi innanzitutto su di un regime alimentare ricco di antiossidanti. (fonte: [www.reportonline .it](http://www.reportonline.it))

Secondo la dott.ssa Newman, la chiave di volta per evitare un decadimento fisico precoce sta nell'assunzione di vitamine, in particolare quella C ed E, dalle riconosciute proprietà antiossidanti.

Se l'età rappresenta ovviamente la causa naturale della perdita di forza muscolare, a questo si può rispondere modificando in parte la propria alimentazione e le proprie abitudini.

Lo studio americano ha sottolineato l'importanza di un'assunzione quotidiana di vitamina C ed E pari rispettivamente a 144 e 11 mg.

Se a questo si aggiunge una giusta dose di proteine e una buona attività fisica, seppure commisurata alle possibilità individuali, il tono muscolare non potrà che trarne beneficio.

È senz'altro preferibile assumere le due vitamine attraverso frutta e verdura, riducendo nello stesso tempo il ricorso al sale. Lo studio è stato presentato nell'ambito del Gerontological Society of America's Annual Meeting, un convegno annuale sui temi della salute fra gli anziani tenutosi ad Atlanta, a margine del quale la dr.ssa ha commentato i risultati affermando che essi rappresentano "un altro motivo per i medici per incoraggiare i pazienti ad avere una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura".

L'altra raccomandazione giunge dai geriatri della SIGG (fonte ANSA) che, riuniti a congresso a Firenze, hanno evidenziato che le reazioni avverse da farmaci rappresentano fino al 15% di

tutti i ricoveri. Gli anziani sono la categoria che rischia maggiormente di subire danni alla salute causati dall'assunzione impropria di farmaci.

È stato infatti calcolato che circa il 60-80% degli ultrasessantacinquenni assume almeno un farmaco e addirittura il 10% ne riceve cinque o più.

I farmaci più utilizzati sono i cardiovascolari e gli antipertensivi, seguiti dagli analgesici, dai sedativi e dai farmaci gastrointestinali come i lassativi e i gastroprotettori. Per questo nei Paesi occidentali le reazioni avverse da farmaci rappresentano un'importante emergenza sanitaria dal momento che sono alla base di circa il 15% di tutti i ricoveri in ospedale e determinano il 5-10% dei costi ospedalieri.

Va sottolineato che la reale efficacia di quasi tutti i farmaci non è mai stata testata nei soggetti molto anziani affetti da più patologie contemporaneamente o che sono soggetti a regimi terapeutici molto complessi.

Questo tipo di pazienti complessi è generalmente escluso

dai grandi trial clinici sulla base dei quali è valutata l'efficacia dei farmaci e rappresenta un "buco nero" nella farmacoepidemiologia clinica.

I geriatri hanno ricordato che sono quattro i tipi principali di errore che riguardano l'uso dei farmaci: il primo tipo riguarda gli errori che si verificano per difetto di conoscenza, il secondo gli errori che si verificano perché si ricorre a metodi sbagliati o si applicano scorrettamente metodi adeguati, il terzo comprende gli errori legati ad azioni sbagliate, o semplici sviste mentre il quarto raggruppa gli errori che si verificano per dimenticanza.

Per contribuire ad evitare questi errori nella prescrizione dei farmaci sarebbe auspicabile mettere insieme, attorno ad un tavolo, gli enti regolatori del farmaco, l'agenzia europea EMEA e la nostra AIFA, l'industria e le società scientifiche, in particolare i geriatri e i farmacologi, per studiare i farmaci che utilizzeranno gli anziani, in analogia a quanto già avviene per i farmaci pediatrici.



## Centro Geriatrico MARE

Residenza Sanitaria Assistenziale

Autoriz. ai sensi della DGRC 3958/01 e succ. modif.

Via Giovanni XXIII  
83010 Grottolella (AV)  
Tel. 0825-671511  
fax 0825-671914  
[maresrl@interfree.it](mailto:maresrl@interfree.it)