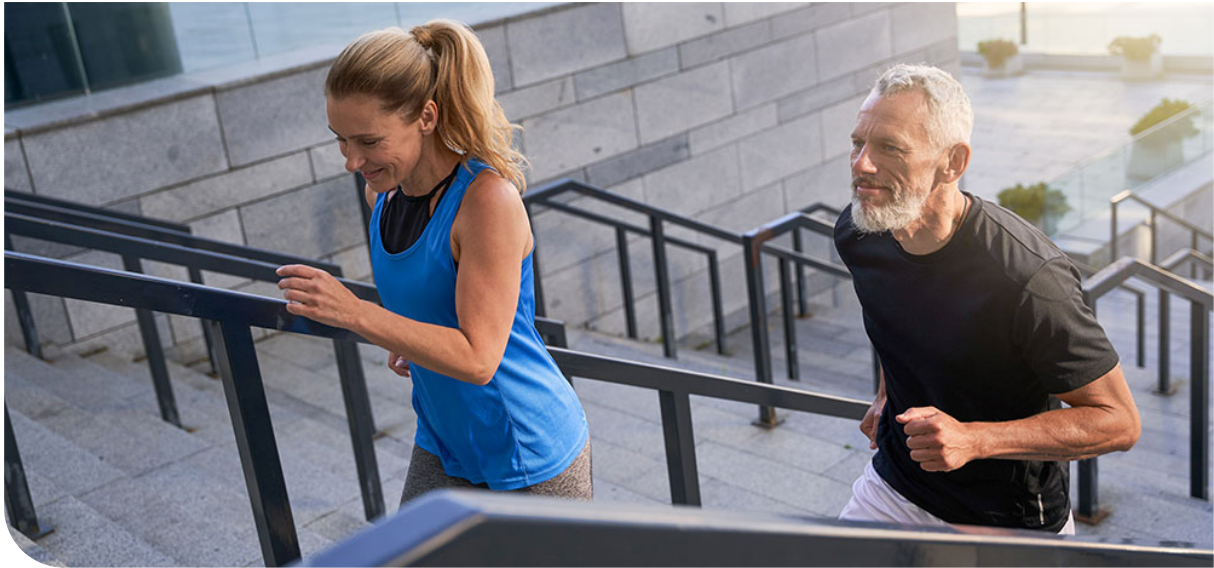


# Come aumentare la massa muscolare dopo i 50 anni

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

- [Sarcopenia: quando inizia](#)
- [Atrofia muscolare](#)
- [A cosa è dovuta la sarcopenia?](#)
- [Conseguenze della perdita di massa muscolare](#)
- [Come riconoscere la perdita di massa muscolare](#)
- [Dieta per aumentare la massa muscolare](#)
- [Come aumentare la forza a 50 anni](#)
- [Leggi anche](#)

## Sarcopenia: quando inizia

Intorno ai **venticinque anni** raggiungiamo, solitamente, il nostro **picco di massa muscolare**, cioè il momento in cui i nostri muscoli sono all'apice del loro sviluppo, risultando maggiormente forti e tonici. Poi, **dai quarant'anni** circa, comincia una **diminuzione fisiologica della massa muscolare** poiché comincia anche il **processo di invecchiamento**, perciò i nostri muscoli tenderanno a ridursi e saranno sempre meno tonici, a meno che per anni non abbiamo praticato un'attività impegnativa come il body building, aumentando quindi la massa muscolare oltre a quella fisiologica.

- La **progressiva perdita di massa muscolare** che riduce sempre di più le nostre capacità di spostamento, di svolgimento delle abituali attività con un più alto rischio di incorrere in cadute o fratture ossee, portando, nei casi più gravi, anche alla disabilità, è detta **sarcopenia**.
- In media, **entro i cinquant'anni**, arriviamo ad una **perdita di massa muscolare del 3-5%** poi, **ogni anno**, ne perdiamo ancora **l'1 o il 2%**. Così entro i **settantacinque anni**, generalmente, abbiamo **dimezzato il nostro patrimonio muscolare**.

## Atrofia muscolare

Il muscolo è costituito da diversi tipi di fibre muscolari: le **fibre lente** (a contrazione lenta) e le **fibre rapide** (a contrazione veloce).

- A partire **dai cinquant'anni**, il diametro delle nostre fibre muscolari si riduce e assistiamo ad una progressiva perdita di fibre rapide che vengono **rimpiazzate dal tessuto adiposo** (grasso).
- L'**atrofia muscolare** è una condizione caratterizzata dalla **diminuzione del volume e dalla degenerazione funzionale dei muscoli** causate alla riduzione di volume delle singole cellule che li compongono.

## A cosa è dovuta la sarcopenia?

Sono diversi i fattori che possono contribuire allo sviluppo della perdita di massa muscolare.

Le principali cause sono:

- **l'invecchiamento fisiologico** (sarcopenia legata all'età);
- **Lo stile di vita sedentario, l'immobilità o le persone allettate** (sarcopenia legata all'attività);
- **Cambiamenti ormonali**, come la **riduzione dei livelli degli ormoni sessuali** o dell'ormone della crescita IGF-1 (sarcopenia legata alle fluttuazioni ormonali);
- **L'aumentata produzione di citochine pro-infiammatorie e di radicali liberi** (sarcopenia legata all'infiammazione);
- **Le malattie infiammatorie, endocrine, croniche, i tumori, gli interventi chirurgici, le malattie neuromuscolari** (sarcopenia legata alla malattia);
- **Il consumo inadeguato di calorie (energia) e proteine**, come nel caso di sindromi da malassorbimento, disturbi gastrointestinali o abuso di alcuni farmaci (sarcopenia legata all'alimentazione). Clicca [\*\*qui\*\*](#) per sapere **subito e gratis quante calorie dovresti assumere ogni giorno**.

## Conseguenze della perdita di massa muscolare

La riduzione della massa muscolare, alla quale si associa la **riduzione della forza e dell'efficienza dei muscoli**, comporta ovviamente un **peggioramento delle nostre condizioni fisiche**.

Ad esempio:

- **Rallentamento della marcia;**
- **Precoce esaurimento delle forze fisiche;**
- **Incapacità o estrema difficoltà nel salire/scendere le scale, sollevare oggetti pesanti, alzarsi dalla sedia o portare a casa la spesa;**
- **Minor adattamento alle variazioni della temperatura ambientale;**
- **Aumento del rischio di caduta e conseguenti fratture o lesioni ossee** (a causa di una resistenza ossea più bassa e di un equilibrio meno stabile). La sarcopenia condiziona in maniera negativa e importante l'invecchiamento delle nostre ossa, favorendo l'insorgenza **dell'osteoporosi**, sia nelle donne che negli uomini.

La sarcopenia porta anche ad **indebolire il nostro sistema immunitario**, causando ripercussioni sulla salute come:

- **Più alto rischio di contrarre infezioni;**
- **Aumento della morbilità;**
- **Aumento della massa grassa**, che può condurre all'**insulino-resistenza** (tipica degli over 65) e a un più alto rischio di sviluppare **diabete** e **malattie del cuore**.

## Come riconoscere la perdita di massa muscolare

Se vi è il sospetto di sarcopenia, è opportuno **rivolgersi prontamente al proprio medico o a uno specialista** per limitare il più possibile la perdita di funzionalità muscolare.

- **L'esame obiettivo** può già indirizzare il medico verso la corretta diagnosi, soprattutto se sono evidenti delle masse muscolari ipotrofiche (muscoli visibilmente ridotti di volume).
- Anche la **valutazione della diminuzione del nostro peso corporeo**, localizzata soprattutto a livello degli arti superiori e inferiori, può evidenziare una perdita involontaria importante e repentina di peso, che può essere anche causata da diete troppo restrittive.

- Successivamente, il medico può richiedere la **misurazione della massa muscolare tramite specifici esami strumentali** (densitometria ossea, bioimpedenziometria).
- Per **calcolare in modo veloce e gratuito** il tuo **Indice di Massa Corporea (BMI)**, la percentuale della tua **massa grassa e massa magra** (che comprende anche i muscoli), clicca [\*\*qui\*\*](#).

## Dieta per aumentare la massa muscolare

In caso di sarcopenia, un occhio di riguardo va posto nei confronti **dell'equilibrata alimentazione**. Quando invecchiamo, **il nostro corpo non è più efficiente come un tempo ad utilizzare le proteine per costruire e mantenere dei buoni muscoli**. Inoltre, un'alimentazione particolarmente restrittiva, magari dovuta al fatto che **l'appetito cambia con l'età**, le ridotte capacità digestive e di assorbimento dei nutrienti, oltre che le **problematiche legate alla masticazione** e alla deglutizione del cibo, si sommano influenzando negativamente i **processi di immunosenescenza** già presenti nell'organismo. Tuttavia, non è mai tardi per iniziare ad aiutare i nostri muscoli.

Cosa fare per avere e preservare una buona massa muscolare:

- Fin dalla giovane età, è importante adottare **un corretto regime alimentare, completo e bilanciato**, al quale associare la pratica della **regolare attività fisica**.
- Consumare le giuste quantità di aminoacidi (**proteine**) ad ogni pasto è una **condizione fondamentale per riattivare la sintesi proteica muscolare** ad ogni età. Dopo i sessant'anni, le raccomandazioni dietetiche prevedono l'assunzione di **0,8-1,2 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno**, se in assenza di malattie legate all'insufficienza renale. Ricordiamo che assumere molte più proteine rispetto al nostro fabbisogno quotidiano, anche attraverso l'uso di integratori proteici, non fa aumentare la massa muscolare e può anzi causare malattie come **l'iperuricemia (gotta)**.
- L'apporto giornaliero di **proteine ad alto valore biologico** (carne magra, pesce, uova, latte e derivati come Grana Padano DOP) è più funzionale se **distribuito durante i tre pasti principali** (colazione, pranzo e cena): non bisogna quindi mangiare proteine solo a pranzo o solo a cena. Leggi [\*\*questo articolo\*\*](#) per scoprire tutte le fake news sulle proteine.
- L'azione anabolizzante delle proteine alimentari, cioè la loro **capacità di far crescere l'apparato muscolo-scheletrico**, dipende anche dalla loro composizione in termini di **aminoacidi essenziali**, in particolare di **leucina, il più potente tra gli aminoacidi ramificati**, ossia quelle proteine in grado di riparare le fibre muscolari danneggiate dall'usura. Un alimento che contiene ottime quantità di **proteine nobili**, che comprendono i 9 aminoacidi essenziali e ramificati (**isoleucina, leucina e valina**) è Grana Padano DOP. Questo formaggio è **un concentrato di proteine e calcio altamente assimilabile**, ma apporta anche **vitamine del gruppo B** (B2 e B12) e **antiossidanti contro l'invecchiamento** come **vitamina A, zinco e selenio**. 25-30 grammi di proteine di alta qualità (come Grana Padano DOP) ad ogni pasto e un'attività fisica regolare sono in grado di stimolare efficacemente la sintesi proteica muscolare e di prevenire la sarcopenia. È possibile utilizzare Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni **al posto del sale** per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure.

Con il passare degli anni, il nostro organismo richiede quantità crescenti di proteine, **vitamina D**, calcio ed altri importanti nutrienti, essenziali per il benessere generale, la salute delle ossa e la forza muscolare. Quando, per varie ragioni, non è possibile raggiungere il fabbisogno proteico con il cibo (0,8-1,2g pro kg), ad esempio a causa di un regime alimentare non bilanciato, è indicata l'assunzione di **un integratore adatto** (prescritto dal medico) che contenga proteine, vitamine ed altri componenti fondamentali, importantissimi per stimolare la sintesi proteica muscolare e rallentare il decorso della sarcopenia.

## Come aumentare la forza a 50 anni

Oltre a una dieta equilibrata e adeguata allo sviluppo e al mantenimento di una buona massa muscolare, come detto, per aumentare la forza e prevenire la sarcopenia, è indispensabile **fare attività fisica regolare**.

**Esercizi per aumentare la massa muscolare:**

- La scelta migliore è **un allenamento che preveda la combinazione di attività aerobiche** (passeggiata, corsa leggera, nuoto a bassa intensità, bicicletta, ecc.) **e anaerobiche** (sollevamento pesi con l'ausilio di macchine o attrezzi, corsa veloce, atletica pesante, ecc.). È consigliata, soprattutto dopo una certa età, la supervisione di un esperto in Scienze Motorie previa autorizzazione del medico cardiologo e specialista dello sport allo svolgimento dell'attività fisica.

- **300 minuti di attività fisica a settimana** sarebbero l'obiettivo ideale da raggiungere, se non riesci a raggiungerlo, fissa l'obiettivo minimo a **150 minuti di movimento a settimana**.

**Collaborazione scientifica:**

**Dott.ssa Laura Iorio,**  
*medico specializzato in Scienze dell’Alimentazione.*

# Leggi anche

{article-slider}

**BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

- [JW Daily, S Park “Sarcopenia Is a Cause and Consequence of Metabolic Dysregulation in Aging Humans: Effects of Gut Dysbiosis, Glucose Dysregulation, Diet and Lifestyle” Cells. 2022 20:11\(3\):338.](#)
- [CW Li, K Yu et al “Pathogenesis of sarcopenia and the relationship with fat mass: descriptive review” J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2022 doi: 10.1002/jcsm.12901.](#)
- [AJ Cruz-Jentoft, G Bahat et al “Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis” Age Ageing. 2019 1:48\(1\):16-31.](#)

---

**AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.