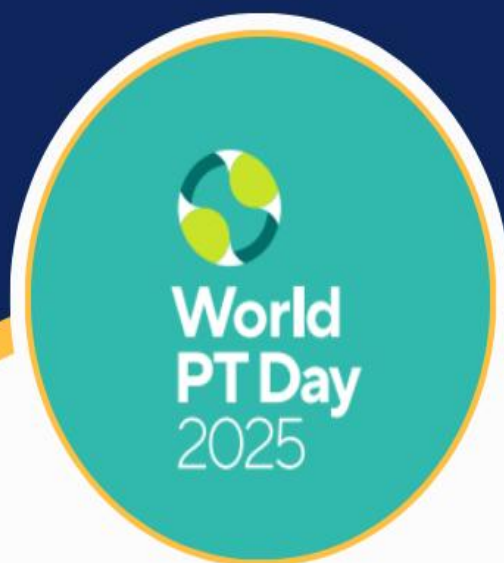


GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA 2025

**INVECCHIAMENTO ATTIVO:
PREVENIRE FRAGILITÀ E CADUTE CON
LA FISIOTERAPIA E L'ESERCIZIO FISICO**

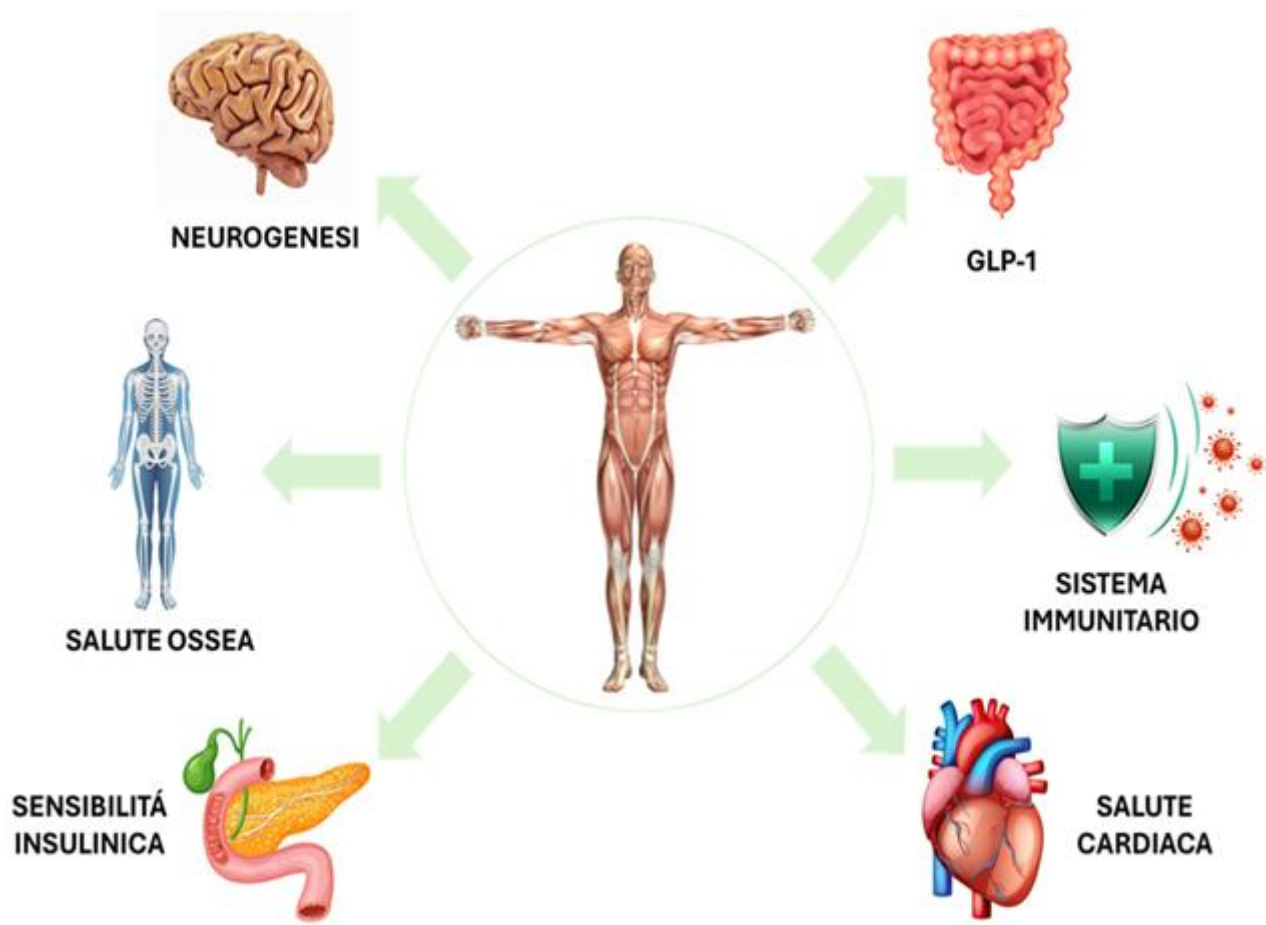


**MUSCOLO SCHELETRICO
E
LONGEVITÀ UMANA**

Il muscolo scheletrico non è soltanto un organo deputato al movimento, ma agisce anche come un potente organo endocrino. Durante l'esercizio fisico, viene stimolata la produzione e il rilascio di **miochine**, molecole che modulano funzioni a distanza su diversi organi.

Tra queste, l'**interleuchina-6 (IL-6)** è una delle più studiate: rilasciata durante l'attività fisica, essa svolge un ruolo antinfiammatorio (in combinazione con IL-10 e TNF-alfa). Altre miochine rilevanti includono **Irisina**, che stimola la "brunizzazione" del tessuto adiposo bianco, il **BDNF** (fattore neurotrofico derivato dal cervello), che supporta la plasticità cerebrale, e la **IL-15** (Interleuchina-15), implicata nel metabolismo lipidico e nella regolazione del sistema immunitario.

L'azione sistemica delle miochine coinvolge fegato, cervello, intestino, osso e sistema cardiovascolare, contribuendo alla prevenzione di patologie croniche come diabete, cancro, osteoporosi e declino cognitivo. Il muscolo, quindi, si configura come un nodo centrale nella rete della salute sistemica, con l'attività fisica regolare che rappresenta il principale stimolo fisiologico per il rilascio benefico di queste sostanze.



Il muscolo scheletrico costituisce circa il 40% del peso corporeo totale. È uno dei tessuti più dinamici e plastici del corpo umano ed è un organo indispensabile coinvolto in una vasta gamma di processi meccanici e metabolici.

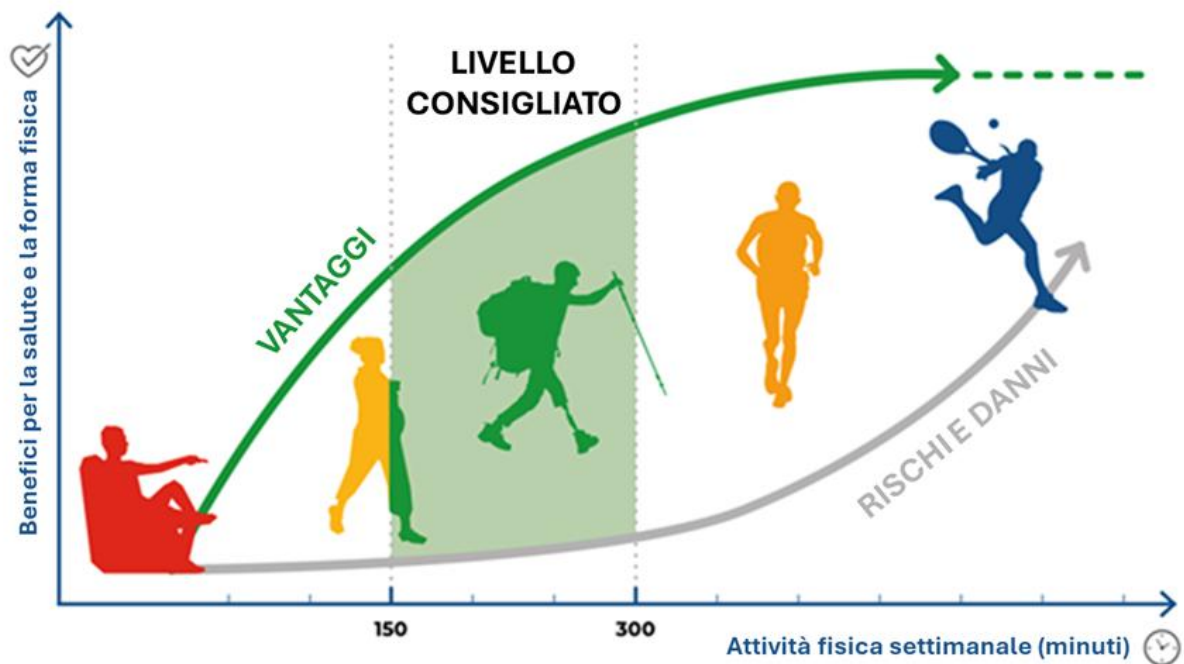
L'invecchiamento è la principale causa di perdita di massa muscolare, forza e funzionalità associata all'età, e questa condizione viene definita **sarcopenia**, la quale è un forte indicatore di mortalità e di sviluppo di malattie metaboliche croniche.



Gli studi longitudinali stimano che dopo i 70-75 anni si perde ogni anno **massa muscolare tra lo 0,6 % e 1 %**, mentre la **forza muscolare diminuisce del 2-4 % all'anno**, e la perdita di forza è associata più strettamente a mortalità e disabilità rispetto alla sola riduzione di massa.

Una metanalisi su 81.358 adulti ha mostrato che una **bassa massa muscolare scheletrica (SMI - Skeletal Muscle Index)** comporta un **rischio di morte per tutte le cause aumentato del 57 %** (RR = 1,57, 95 %CI 1,25-1,96) rispetto alle categorie con massa normale.

VANTAGGI E RISCHI DELL'ATTIVITÀ FISICA



Le immagini utilizzate in questo puscolo sono generate con Intelligenza Artificiale (ChatGPT AI) o da WHO (World Health Organization - <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>) o Designed by Freepik.

La traduzione è stata effettuata da parte di OFI Umbria.

