

La funzione muscolare nell'anziano e nell'obeso

PROGRAMMA

Razionale

La condizione di obesità comporta profonde modificazioni della massa corporea e della sua composizione. Nel soggetto obeso la massa grassa risulta infatti enormemente aumentata, potendo raggiungere, nei casi estremi oltre il 50-60% della massa corporea (che normalmente è compresa tra il 10 e il 20% nell'uomo e tra il 20 e il 30% nella donna). In tali condizioni, la sproporzione tra la massa grassa e la massa muscolare (che costituisce il macchinario funzionale del movimento) assoggetta gli elementi contrattili del muscolo scheletrico ad un enorme carico meccanico che penalizza considerevolmente le prestazioni motorie.

I soggetti obesi, sono dotati tuttavia anche di una maggior quantità di massa muscolare, e risultano in termini assoluti capaci di sviluppare forza e potenza muscolare in grado maggiore rispetto ai soggetti normopeso, sebbene la potenza erogata in rapporto alla massa corporea totale (che costituisce l'effettivo determinante della prestazione motoria e quindi della capacità funzionale) sia marcatamente ridotta.

Accanto ai fenomeni muscolari indotti dall'obesità, sono da considerare quelli determinati dai processi dell'invecchiamento che comportano una consistente perdita di tessuto muscolare (sarcopenia) e un notevole grado di infiltrazione lipidica. La concomitanza dei processi di obesità (con lo squilibrio tra elementi contrattili e massa corporea) e di invecchiamento (con il degrado di quantità e qualità del tessuto muscolare) comporta una condizione di particolare fragilità motoria e di maggiore rischio sanitario la cui gravità è stata recentemente riconosciuta e denominata obesità sarcopenica.

Pertanto, per migliorare le prestazioni funzionali e per rendere possibile l'esecuzione delle dosi efficaci di esercizio-terapia per il calo ponderale, i soggetti obesi devono essere sottoposti a forme di *attività fisica adattata* alle specifiche limitazioni riscontrate nelle diverse età della vita. Di questa attività fisica, consistente sia in forme di allenamento mirato specifico al compito motorio prescelto, sia in esercizi di rafforzamento muscolare e condizionamento cardiocircolatorio, è necessario individualizzare il momento di inizio, la frequenza, l'intensità e la durata, nonché il tipo ottimale degli esercizi necessari.

Orario	Metodologia d'insegnamento (*)	Titolo	Docente o Sostituto
9-9.30		Questionario di ingresso	Dr. C. Lafortuna
9.30-11	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	I principali test funzionali motori	Dr. N. Maffiuletti, dr. F. Impellizzeri, Dr. A. Patrizi, Dr. G. Tringali
11-11.30	Relazione su tema preordinato	La funzione muscolare	Dr. N. Maffiuletti
11.30-12	Relazione su tema preordinato	La valutazione della funzione muscolare	Dr. F. Impellizzeri
12-12.30	Relazione su tema preordinato	La funzione muscolare nell'anziano	Dr. C. Lafortuna
12.30-13	Relazione su tema preordinato	La funzione muscolare nell'obeso	Dr. C. Lafortuna
14-14.30	Relazione su tema preordinato	L'importanza della funzione muscolare nell'anziano e nell'obeso: relazione fra funzione muscolare e attività quotidiane	Dr. D. Malatesta
14.30-15	Relazione su tema preordinato	Strategie per il miglioramento della funzione muscolare nell'anziano	Dr. M. Massarini
15-15.30	Relazione su tema preordinato	Strategie per il miglioramento della funzione muscolare nell'obeso	Dr. A. Patrizi
15.30-16.30	Lavoro a piccoli gruppi su problemi e casi clinici con produzione di rapporto finale da discutere con l'esperto	Casi clinici	Dr. C. Lafortuna, dr. D. Malatesta, dr. A. Patrizi, dr. G. Tringali
16.30-17		Questionario finale	Dr. C. Lafortuna

(*) Legenda:

- Lezioni magistrali
- Serie di relazioni su tema preordinato
- Tavole rotonde con dibattito tra esperti
- Confronto/Dibattito tra pubblico ed esperto/i guidato da un conduttore ("l'esperto risponde")
- Dimostrazioni tecniche senza esecuzione diretta da parte dei partecipanti
- Presentazione di problemi o di casi clinici in seduta plenaria (non a piccoli gruppi)
- Lavoro a piccoli gruppi su problemi e casi clinici con produzione di rapporto finale da discutere con l'esperto
- Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche
- Role-playing