

4 FOGLI^{UILP}

26
NUMERO

MAR. 2026



LA SARCOPENIA: un nemico silenzioso che ruba la forza a 6 milioni di italiani.

La sarcopenia è una malattia che determina una progressiva e generalizzata perdita di massa e forza della muscolatura. È stato dimostrato che dopo i 30 anni di età la massa muscolare si riduce di circa il 5% ogni 10 anni; per questo, oggi rappresenta una delle principali sfide connesse all'invecchiamento della popolazione e alla gestione della fragilità.

Tra le persone anziane la sarcopenia è una condizione molto frequente. Le percentuali di prevalenza della sindrome vanno dal 12-13% nei soggetti al di sotto dei 70 anni di età, al 24% tra i 70 e gli 80enni, fino al 30-50% tra gli ultra 80enni.



LA DIFFUSIONE DELLA SARCOPENIA IN ITALIA

Poco meno di 6 milioni di italiani al di sotto dei 70 anni ne soffrono, circa 1,5 milioni tra i 70 e gli 80 anni e circa 1,7 milioni sopra gli 80 anni (dati Istat 2024). Notizia non meno preoccupante è che più del 10% dei giovani adulti ne è affetto. Le possibili cause tra i giovani: sindrome metabolica, nutrizione non adeguata, sedentarietà, deficit di vitamina D, tumori, patologie infiammatorie. Il rischio di sarcopenia si instaura durante l'adolescenza e l'inizio precoce di perdita della massa muscolare accelera e aggrava la patologia.



IL RICOVERO PEGGIORA LA MALATTIA

Il ricovero non aiuta i pazienti anziani: recenti studi hanno riportato una prevalenza nella popolazione anziana ospedalizzata del 35% all'ingresso nelle strutture di geriatria e del 50% alla dimissione. Il 15% sviluppa pertanto la sindrome in regime di ricovero, soprattutto a causa della mancanza di movimento. Chi, invece, risiede in RSA, è affetto per l'87% da sarcopenia, nel 38% dei casi di grado severo.



CHI NE È MAGGIORMENTE COLPITO

La sarcopenia è presente nel 18% delle persone diabetiche, tra il 20 e il 70% nei pazienti oncologici, tra il 12 e il 39% tra chi soffre di broncopneumopatia cronica ostruttiva e oscilla tra il 25 e il 30% tra chi è affetto da insufficienza cardiaca. Molto diffusa anche nelle persone affette da malattie renali e correlata con chi soffre di osteoporosi e chi ha subito eventi acuti.



COSA PEGGIORA IL DECLINO MUSCOLARE

È l'inattività a contribuire principalmente alla perdita di massa e forza muscolare, indipendentemente dall'età, soprattutto se si è in sovrappeso, più o meno importante. È stato dimostrato che la prevalenza di sarcopenia negli adulti con obesità di grado medio e severo arriva all'84% nelle donne e al 100% tra gli uomini. Si tratta di circa 2 milioni di italiani.



LE CONSEGUENZE DELLA SARCOPENIA

La sarcopenia, riducendo la forza muscolare, aumenta il rischio di declino funzionale, disabilità e fragilità. Si riduce la capacità di mantenersi in equilibrio e aumentano le cadute e le fratture.

Da non sottovalutare che la presenza di sarcopenia nell'anziano aumenta sensibilmente i costi per interventi sanitari di circa 1.917 euro in più ogni 3 mesi, rispetto a chi non ne soffre.

L'adeguato trattamento, invece, riduce i giorni di ricovero, in media 10, e i giorni di fisioterapia al mese, tra i 3 e i 6. Il risparmio è stimato in circa 1600 euro/annui per paziente.



COSA SI PUÒ FARE

- sensibilizzare cittadini, istituzioni e operatori sanitari sulla necessità di interventi preventivi, diagnosi precoce e trattamento della perdita di massa e forza muscolare;
- armonizzare i metodi di screening a livello nazionale e di diagnosi;
- garantire il diritto alla prevenzione, alla terapia multidisciplinare e il monitoraggio del trattamento;
- divulgare, sin dai primi anni di età, l'importanza di una corretta alimentazione, anche specifica e personalizzata, sulla base delle linee guida della dieta mediterranea.



CONCLUSIONI

La consapevolezza rimane ancora insufficiente. La diagnosi è spesso tardiva e la mancanza di appropriatezza gestionale aumenta il carico di disabilità e compromette la sostenibilità dei servizi sociosanitari.

Occorre pertanto definire strategie nazionali e regionali che includano la sarcopenia tra le priorità della medicina dell'invecchiamento.



Fonte SIMFER dicembre 2025