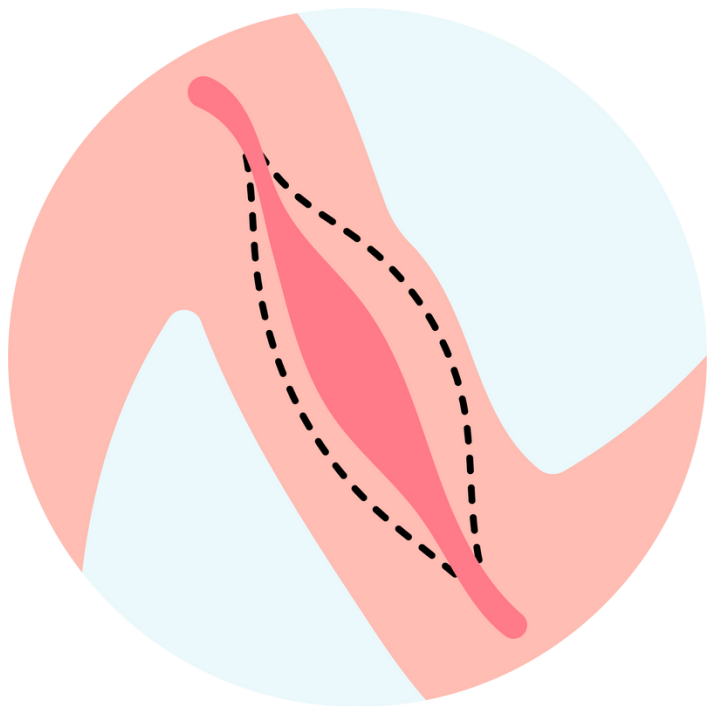


LA SARCOPENIA

CARATTERISTICHE E PREVENZIONE



La sarcopenia è una condizione tipica del progredire dell'età nella quale si osserva

- perdita di massa muscolare
- riduzione della forza
- aumento della massa grassa anche intramuscolo

La sarcopenia oltre a portare ad una riduzione del muscolo aumenta il rischio di osteoporosi, con aumento dell'incidenza di fratture



E' possibile valutare la propria massa muscolare e l'indice di sarcopenia SMI tramite l'esame di bioimpedenza, mentre la forza può essere testata tramite dinamometria hand-grip

FORTUNATAMENTE

Un buon piano di allenamento unito ad una **dieta mirata alla problematica** riducono in maniera importante il rischio di SARCOPENIA



Dinamometria Hand-grip

Per informazioni