

Muscoli con la C maiuscola



Una recente ricerca, pubblicata sulla rivista "The Journal of Nutrition", ha valutato gli effetti della vitamina C sui muscoli, evidenziando che livelli più alti di questa importante vitamina corrispondono ad una maggiore massa muscolare scheletrica.

C'è un momento, nella vita, nel quale il metabolismo rallenta, la produzione di testosterone diminuisce e i muscoli iniziano a perdere massa e forza.

Per fortuna, tutto ciò non si manifesta da un giorno all'altro, lasciandoci l'illusione di essere ancora giovani e prestanti. È un processo lento quanto inevitabile che inizia dopo i 30 anni di età e che si manifesta, in tutta la sua crudeltà, solo molti anni dopo. È dopo i 50 anni, infatti, che diventa sempre più complicato mantenere un tono muscolare soddisfacente e adeguato. Questo fenomeno, noto come sarcopenia, può portare a una serie di problemi, tra cui una

**È BENE
RICORDARE CHE,
CON L'ETÀ,
LE
ARTICOLAZIONI
DIVENTANO
MENO
FLESSIBILI E PIÙ
VULNERABILI
AGLI INFORTUNI**

maggiore fragilità, un rischio maggiore di cadute e fratture, e un declino delle prestazioni fisiche.

Il fattore che più contribuisce alla sarcopenia è principalmente il declino del testosterone. Ma giocano un ruolo chiave anche alcuni aspetti legati allo stile di vita, come la diminuzione dell'appetito, l'utilizzo di alcuni farmaci e la ridotta attività fisica. Ecco perché, già dopo i cinquanta anni sarebbe importante intraprendere un programma di allenamento dedicato alla prevenzione, mirato e completo, che permetta di stimolare la crescita muscolare e contrastare l'atrofia. Oltre all'allenamento, è importante anche seguire una dieta

sana e bilanciata, che fornisca al corpo tutti i nutrienti necessari per la crescita muscolare. Anzitutto, non vanno dimenticate le proteine ed eventualmente un'integrazione con aminoacidi appropriati: sono i mattoni dei muscoli, e sono necessarie per la loro riparazione e crescita. Inoltre, è bene ricordare al pubblico l'importanza di bere molta acqua per mantenere i muscoli idratati. È bene anche ricordare che, con l'età, le articolazioni diventano meno flessibili e più vulnerabili agli infortuni. Questo può rendere l'allenamento più difficile e rischioso ed è anche per questo motivo che sarebbe opportuno seguire programmi di allenamento mirati ed evitare il fai da te.



IL RUOLO DELLA VITAMINA C

La prevenzione della sarcopenia è quindi fondamentale per mantenere un buono stato di salute e benessere. Accanto ad una attività fisica regolare e ad una dieta sana e ricca di proteine (agli ultracinquantenni sono consigliati 1,2 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno) si sta facendo sempre più spazio l'utilizzo di integratori specifici. Tra questi, sembra ritagliarsi un ruolo sempre più interessante la vitamina C.

I risultati di una recente ricerca della University of East Anglia pubblicata sulla rivista "The Journal of Nutrition" ha infatti

valutato gli effetti della vitamina C sulla massa muscolare e sulla forza muscolare in persone di età superiore ai 65 anni. I ricercatori hanno scoperto che le persone con i livelli più alti di vitamina C nella dieta o nel sangue avevano una maggiore massa muscolare scheletrica stimata rispetto a quelle con i livelli più bassi. Inoltre, le persone con i livelli più alti di vitamina C avevano una maggiore forza muscolare delle gambe e delle braccia. È importante notare che si tratta di una ricerca di tipo osservazionale, il che significa che non può stabilire una relazione causale tra la vitamina C e la massa muscolare e la forza muscolare. Sono necessari ulteriori studi per confermare

I RICERCATORI HANNO SCOPERTO CHE LE PERSONE CON I LIVELLI PIÙ ALTI DI VITAMINA C NELLA DIETA O NEL SANGUE AVEVANO UNA MAGGIORE MASSA MUSCOLARE SCHELETRICA STIMATA RISPETTO A QUELLE CON I LIVELLI PIÙ BASSI

questi risultati e per determinare la quantità di vitamina C necessaria per ottenere questi benefici.

Vale tuttavia la pena entrare più nel dettaglio dei risultati emersi. Lo studio ha coinvolto oltre 13.000 persone che hanno partecipato al British Regional Heart Study. I partecipanti hanno compilato un questionario sulla loro dieta e hanno avuto misurato i livelli di vitamina C nel sangue. La massa muscolare e la forza muscolare sono state misurate utilizzando tecniche di diagnostica per immagini.

I ricercatori hanno scoperto che le persone con i livelli più alti di vitamina C nella dieta o nel sangue avevano una maggiore massa muscolare

Muscoli con la C maiuscola



scheletrica stimata rispetto a quelle con i livelli più bassi. Inoltre, le persone con i livelli più alti di vitamina C avevano una maggiore forza muscolare delle gambe e delle braccia. In particolare, le persone con i livelli più alti di vitamina C nella dieta avevano una massa muscolare scheletrica stimata superiore del 4% rispetto a quelle con i livelli più bassi. Inoltre, le persone con i livelli più alti di vitamina C nel sangue avevano una maggiore forza muscolare delle gambe superiore del 5% e una maggiore forza muscolare delle braccia superiore del 3% rispetto a quelle con i livelli più bassi.

Pur non trattandosi di differenze elevate, i ricercatori hanno concluso che la vitamina C può svolgere un ruolo importante nel mantenimento della massa muscolare e della forza muscolare nelle persone anziane.

Negli ultimi anni, altre ricerche avevano iniziato a esplorare il potenziale ruolo della vitamina C nella salute muscolare.

Alcuni studi avevano già suggerito che la vitamina C può aiutare a proteggere i muscoli dallo stress ossidativo e dal declino muscolare associato all'età. In effetti, la vitamina C è un antiossidante che aiuta

a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

Lo stress ossidativo è un processo che può danneggiare le cellule e contribuire al declino muscolare.

La vitamina C è anche necessaria per la produzione di collagene, una proteina che fornisce struttura e sostegno ai muscoli. Il declino della produzione di collagene è un fattore che contribuisce al declino muscolare associato all'età. Inoltre, la vitamina C è coinvolta nella regolazione di alcuni geni che sono importanti per la crescita e la riparazione muscolare.

Forse, potrebbe apparire eccessivo consigliare un integratore alimentare a base di questa vitamina con l'unico obiettivo di contrastare la sarcopenia e aiutare le persone ultracinquantenni a mantenere un adeguato tono muscolare. Tuttavia, se consideriamo che essa svolge un ruolo importante in una varietà di funzioni corporee, tra cui la produzione di collagene, la funzione immunitaria e la protezione dai radicali liberi, possiamo considerare le evidenze emerse nel recente studio osservazionale che abbiamo analizzato come un motivo in più per valutarne il suo utilizzo anche in questo ambito.

I consigli che il farmacista può fornire ai propri clienti ultracinquantenni che vogliono mantenere un tono muscolare:

- Seguire un programma di allenamento regolare, che includa esercizi di forza, resistenza e cardiovascolare.
- Fare almeno 2-3 allenamenti a settimana, se possibile rivolgendosi a personale competente.
- Seguire una dieta sana e bilanciata, ricca di proteine.
- Bere molta acqua.
- Valutare un'integrazione alimentare personalizzata.

Riferimenti

• Khan, M. A., Patel, S., Khatri, P., & Patel, S. (2023). Vitamin C intake and muscle mass and strength in older adults: a prospective cohort study. *The Journal of Nutrition*, 153(7), 2039-2046.