

COMUNICATO STAMPA

DYNAMIC AGEING: OSSA E MUSCOLI FORTI PER RESTARE ATTIVI E INDIPENDENTI NEL TEMPO

Al via dal 16 giugno la 2^a edizione di "Non romperle!", il tour itinerante dedicato alla salute muscolo-scheletrica.

Milano, 4 giugno 2026 – Invecchiare non significa fermarsi, ma continuare a vivere in movimento, mantenendo autonomia, relazioni e qualità di vita. È questa la visione alla base del **Dynamic Aging**, un approccio alla longevità attiva che mette al centro la salute integrata di ossa e muscoli, elementi strettamente connessi per preservare equilibrio, forza e indipendenza nel tempo.

L'indipendenza, infatti, non si perde all'improvviso, ma progressivamente, spesso in modo silenzioso, quando fragilità ossea e perdita di massa e forza muscolare iniziano a compromettere stabilità e mobilità^{1,2,3,4}.

Osteoporosi e sarcopenia* rappresentano due facce della stessa fragilità, ancora troppo sottovalutate sebbene abbiano un impatto crescente sul rischio di cadute e fratture e perdita di qualità della vita.

Da questa consapevolezza nasce la seconda edizione di **"Non Romperle! Non perdere tempo, proteggi le tue ossa"**, la campagna nazionale promossa da Italfarmaco per sensibilizzare la popolazione sull'importanza di salvaguardare la salute dell'osso e dei muscoli. Un'iniziativa che porta informazione e cultura della salute fuori dagli ambulatori, direttamente nelle piazze delle città italiane.

"Oggi la scienza evidenzia sempre più chiaramente come ossa e muscoli non possano essere considerati separatamente – sottolinea il Prof. Maurizio Rossini, Professore Ordinario di Reumatologia presso l'Università di Verona, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Reumatologia dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona e Consigliere della Società Italiana di Reumatologia (SIR) - Per questo, parlare di prevenzione significa adottare un approccio più ampio e intervenire precocemente sui fattori che contribuiscono alla fragilità dell'intero sistema muscolo-scheletrico. Per anni ci siamo concentrati principalmente sulla salute delle ossa, ma oggi sappiamo che proteggere il movimento e l'autonomia delle persone richiede una visione più completa. Vivere più a lungo non basta, è fondamentale mantenere nel tempo forza, stabilità e autonomia."

*Perdita progressiva di massa e forza muscolare, Jauffret C et al. 2023 ;38(10):1422-1434

¹ Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, Cooper C, Landi F, Rolland Y, Sayer AA, Schneider SM, Sieber CC, Topinkova E, Vandewoude M, Visser M, Zamboni M; Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019 Jan 1;48(1):16-31. doi: 10.1093/ageing/afy169. Erratum in: Age Ageing. 2019 Jul 1;48(4):601. doi: 10.1093/ageing/afz046. PMID: 30312372; PMCID: PMC6322506.

² Goodman CA, Hornberger TA, Robling AG. Bone and skeletal muscle: Key players in mechanotransduction and potential overlapping mechanisms. Bone. 2015 Nov;80:24-36. doi: 10.1016/j.bone.2015.04.014. PMID: 26453495; PMCID: PMC4600534.

³ Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. JAMDA. 2013;14(8):542-559.

⁴ Liguori I, Russo G, Aran L, Bulli G, Curcio F, Della-Morte D, Gargiulo G, Testa G, Cacciatore F, Bonaduce D, Abete P. Sarcopenia: assessment of disease burden and strategies to improve outcomes. Clin Interv Aging. 2018;13:913-927 https://doi.org/10.2147/CIA.S149232

In Italia, l'osteoporosi colpisce oltre 4 milioni di persone, soprattutto donne⁵, ed è associata a un aumento del rischio di fratture, specie se coesiste sarcopenia, ancora poco conosciuta e sottodiagnosticata e caratterizzata da perdita di massa, forza e funzionalità muscolare legata all'invecchiamento^{1,6,7}. Senza interventi mirati, solo nel nostro Paese, si prevede che il numero di fratture aumenterà del 20% entro il 2034, raggiungendo un totale di 700.000 fratture, considerando le sole che richiederanno il ricorso ad un pronto soccorso⁸, mentre in Europa la sarcopenia è destinata a crescere fino al 60-70% nei prossimi decenni⁹. Un doppio trend che rende sempre più urgente aumentare la consapevolezza in questo campo agendo su corretti stili di vita.

“Con la seconda edizione di ‘Non Romperle!’ vogliamo ricordare a tutti che l'invecchiamento non deve necessariamente essere sinonimo di fragilità. Attività fisica, nutrizione e corretti stili di vita possono aiutare le persone a mantenere più a lungo energia, movimento e autonomia. Il nostro obiettivo è portare l'informazione scientifica direttamente tra le persone per aumentare la consapevolezza su corretti e sani stili di vita.” – dichiara **Morena Sangiovanni Amministratore Delegato Italfarmaco SpA**, tra i principali attori nel campo della salute ossea, grazie a un costante impegno nella ricerca scientifica e nell'innovazione terapeutica.

LA PREVENZIONE ARRIVA IN PIAZZA. L'iniziativa prenderà il via il **16 giugno con un tour itinerante che toccherà il Centro e Sud Italia – Pescara, Nettuno (RM), Torre del Greco (NA), Scilla (RC) e Messina – portando direttamente tra le persone la prevenzione grazie a corretti stili di vita.** A bordo di un motor-home attrezzato, specialisti del metabolismo osseo e muscolare saranno a disposizione dei cittadini per incontri informativi gratuiti, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza e fornire strumenti concreti per prendersi cura della salute muscolo-scheletrica nella vita quotidiana.

A supporto della campagna sarà disponibile anche la piattaforma digitale www.nonromperle.it con contenuti informativi scaricabili, aggiornamenti sulle tappe e approfondimenti dedicati alla prevenzione in ogni fase della vita.

IL MOVIMENTO È LA PRIMA TERAPIA, MA 8 OVER 60 SU 10 NON FANNO SPORT¹⁰. Nel tempo, l'organismo cambia e dopo i 50 anni si può andare incontro a una perdita annuale di massa muscolare, in particolare nell'arto inferiore, e a una riduzione della forza¹. Quando la forza muscolare diminuisce anche l'osso perde parte dello stimolo necessario a mantenersi forte². Eppure, proprio con l'avanzare dell'età - quando il movimento diventa più necessario - la pratica sportiva diminuisce sensibilmente:

⁵ Epidemiology, Burden, and Treatment of Osteoporosis in Italy. SCORECARD FOR OSTEOPOROSIS IN EUROPE (SCOPE. International Osteoporosis Foundation. SCOPE '21.

⁶ Larsson L, Degens H, Li M, Salvati L, Lee YI, Thompson W, Kirkland JL, Sandri M. Sarcopenia: Aging-Related Loss of Muscle Mass and Function. *Physiol Rev.* 2019 Jan 1;99(1):427-511. doi: 10.1152/physrev.00061.2017. PMID: 30427277; PMCID: PMC6442923.

⁷ Yeung SSY, Reijniers EM, Pham VK, Trappenburg MC, Lim WK, Meskers CGM, Maier AB. Sarcopenia and its association with falls and fractures in older adults: A systematic review and meta-analysis. *J Cachexia Sarcopenia Muscle.* 2019 Jun;10(3):485-500. doi: 10.1002/jcsm.12411. Epub 2019 Apr 16. PMID: 30993881; PMCID: PMC6596401

⁸ Carugo S, Vescini F, Giusti A, Mauro GL, Tafaro L, Festuccia F, Muraca L, Menè P, Rossini M. The essential role of combined calcium and vitamin D supplementation in the osteoporosis scenario in Italy: Expert opinion paper. *Arch Osteoporos.* 2024 Oct 22;19(1):99. doi: 10.1007/s11657-024-01451-x. PMID: 39438361; PMCID: PMC11496317

⁹ Ethgen O, Beaudart C, Buckinx F, Bruyère O, Reginster JY. The Future Prevalence of Sarcopenia in Europe: A Claim for Public Health Action. *Calcif Tissue Int.* 2017 Mar;100(3):229-234. doi: 10.1007/s00223-016-0220-9. Epub 2016 Dec 24. PMID: 28012107; PMCID: PMC5313588.

¹⁰ ISTAT - La pratica sportiva in Italia - 30 giugno 2025

coinvolge meno di una persona su quattro tra i 65 e i 74 anni e scende sotto il 10% negli over 75¹⁰.

*“Il vero problema è che arriviamo troppo tardi: iniziamo a occuparci di ossa e muscoli solo quando compaiono fragilità o si verifica una frattura - sottolinea la **Prof.ssa Giulia Letizia Mauro, Professore Ordinario di Medicina Fisica e Riabilitativa, Università degli Studi di Palermo e Direttore del DIPARTIMENTO ASSISTENZIALE INTEGRATO DI “RIABILITAZIONE, FRAGILITA’ E CONTINUITA’ ASSISTENZIALE” A.O.U. Policlinico Palermo** - Oggi si parla molto di allenamenti moderati-intensi o modelli come il CrossFit, ma la chiave non è spingersi al limite: è allenarsi in modo corretto e personalizzato. Dopo i 50 anni serve un lavoro mirato su forza, equilibrio e coordinazione del movimento, adattato alla persona. È lì che si gioca davvero la possibilità di restare attivi e indipendenti nel tempo”.*

Via libera quindi a **un’attività fisica regolare**¹¹, quale:

- esercizio aerobico ad intensità moderata come camminata, ballo, nuoto per 150 – 300 minuti a settimana¹¹;
- attività di rinforzo muscolare per gambe, glutei, dorsali, pettorali, addominali e braccia per 2 o più giorni a settimana, per un totale di 30 minuti a seduta¹¹;
- esercizi di stretching 2 o 3 volte a settimana¹¹;
- esercizi specifici per il miglioramento dell'equilibrio, con l'obiettivo di aumentare progressivamente il livello di difficoltà, utilizzando come sostegno lo schienale di una sedia, un corrimano o una qualsiasi base d'appoggio stabile, almeno 3 volte a settimana¹¹;
- camminate durante la giornata, puntando a circa 7.000–8.000 passi al giorno, per ridurre la sedentarietà¹¹.

Accanto all'attività fisica, anche l'alimentazione svolge un ruolo cruciale. Un adeguato apporto proteico, ricco di aminoacidi essenziali, è fondamentale per costruire il tessuto muscolare³. Secondo la Harvard Medical School, anche il corretto equilibrio tra carboidrati, micronutrienti e idratazione, contribuisce al mantenimento della funzione muscolare nel tempo¹².

QUANDO SERVE UN SUPPORTO IN PIÙ. Muoversi con regolarità e seguire uno stile alimentare equilibrato resta la base per proteggere ossa e muscoli. Con l'avanzare dell'età, però, può essere utile affiancare strategie aggiuntive, come una supplementazione mirata.

*“Il punto non è scegliere tra movimento, alimentazione o integrazione, ma considerarli tutti- sottolinea il **Prof. Maurizio Rossini** – Dopo i 50 anni, l'organismo cambia e va accompagnato: oltre all'attività fisica, quando necessario, integrare l'apporto di vitamine e oligoelementi può aiutare a sostenere forza e funzionalità delle ossa e dei muscoli. In concreto, secondo quanto suggerito da linee guida e*

¹¹ Manuale SPRINT

¹²<https://www.health.harvard.edu/diet-and-nutrition/beyond-protein-6-other-nutrients-that-help-prevent-muscle-loss>

raccomandazioni, questo può tradursi nel garantire un adeguato apporto proteico, un appropriato introito di calcio (indicativamente circa 1000–1200 mg al giorno, ricorrendo eventualmente a supplementi se l'introito alimentare risulta carente) ed, in condizioni di carenza di vitamina D, una corretta supplementazione con 1000–2000 unità internazionali al giorno, sempre adattando l'intervento alle caratteristiche individuali."

Come indicato dalle linee guida italiane e raccomandazioni, per la salute dell'osso, è infatti fondamentale garantire un corretto introito di calcio ed adeguati livelli ematici di **vitamina D**, che dovrebbero essere integrati in caso di carenza^{13,14,15}. Parallelamente, le evidenze scientifiche mostrano come la **supplementazione proteica**, in caso di carenza, possa contribuire a sostenere massa e funzione muscolare, soprattutto se associata all'esercizio fisico, favorendo la sintesi proteica e migliorando forza e performance fisica^{3,14,16}.

ITALFARMACO

Italfarmaco è un gruppo multinazionale privato con sede a Milano. Fondato nel 1938, la sua missione è quella di migliorare la vita dei pazienti e il loro benessere attraverso la ricerca e lo sviluppo di prodotti all'avanguardia, la produzione di alta qualità e la commercializzazione a livello globale di prodotti a marchio con e senza prescrizione.

Il Gruppo Italfarmaco, che opera nel settore farmaceutico e dello sviluppo di API, è presente in oltre 90 Paesi, impiega 3.800 persone, di cui 300 professionisti nei suoi quattro centri di ricerca e sviluppo e genera un fatturato superiore a 1 miliardo di euro.

Il Gruppo è noto per i suoi prodotti in aree terapeutiche chiave come la salute della donna, la neurologia e la psichiatria, l'area cardiovascolare e metabolica e le malattie rare.

Il Gruppo Italfarmaco produce specialità medicinali nel rispetto dei più elevati standard qualitativi, tra cui prodotti sterili iniettabili, forme orali solide, semisolide e liquide, in sei stabilimenti produttivi all'avanguardia situati a Milano, Frosinone, Madrid, Barcellona, Salvador de Bahia e Santiago del Cile.

¹³ Nuti R, Brandi ML, Checchia G, Di Munno O, Dominguez L, Falaschi P, Fiore CE, Iolascon G, Maggi S, Michieli R, Migliaccio S, Minisola S, Rossini M, Sessa G, Tarantino U, Toselli A, Isaia GC. Guidelines for the management of osteoporosis and fragility fractures. *Intern Emerg Med*. 2019 Jan;14(1):85-102. doi: 10.1007/s11739-018-1874-2. Epub 2018 Jun 13. PMID: 29948835; PMCID: PMC6329834.

¹⁴ Bertoldo F, Cianferotti L, Di Monaco M, Falchetti A, Fassio A, Gatti D, Gennari L, Giannini S, Girasole G, Gonnelli S, Malavolta N, Minisola S, Pedrazzoni M, Rendina D, Rossini M, Chiodini I. Definition, Assessment, and Management of Vitamin D Inadequacy: Suggestions, Recommendations, and Warnings from the Italian Society for Osteoporosis, Mineral Metabolism and Bone Diseases (SIOMMMS). *Nutrients*. 2022 Oct 6;14(19):4148. doi: 10.3390/nu14194148.

¹⁵ Camacho PM, Petak SM, Binkley N, Diab DL, Eldeiry LS, Farooki A, Harris ST, Hurley DL, Kelly J, Lewiecki EM, Pessah-Pollack R, McClung M, Wimalawansa SJ, Watts NB. American Association of Clinical Endocrinologists/American College of Endocrinology Clinical Practice Guidelines for the Diagnosis and Treatment of Postmenopausal Osteoporosis—2020 Update. *Endocr Pract*. 2020 May;26(Suppl 1):1-44. doi: 10.4158/GL-2020-0524SUPPL.

¹⁶ Liao CD, Huang SW, Chen HC, Huang MH, Liou TH, Lin CL. Comparative Efficacy of Different Protein Supplements on Muscle Mass, Strength, and Physical Indices of Sarcopenia among Community-Dwelling, Hospitalized or Institutionalized Older Adults Undergoing Resistance Training: A Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2024 Mar 25;16(7):941. doi: 10.3390/nu16070941. PMID: 38612975; PMCID: PMC11013298.