

Nutrizione e integrazione nella silver age: come identificare e prevenire carenze nutrizionali e perdita della massa muscolare

Docente: Hellas Cena

10
CREDITI
ECM



Obiettivo Formativo

10 - Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute - diagnostica - tossicologia con acquisizione di nozioni tecnico-professionali

Professioni a cui è rivolto il Corso

Medici Chirurghi (tutte le discipline), Biologi, Dietisti, Farmacisti, Infermieri

Periodo di svolgimento

Il corso sarà fruibile **gratuitamente** dal 10 settembre al 31 dicembre 2021

Il cambiamento demografico è una realtà innegabile che interessa tutta l'Europa. Il terzo rapporto demografico, pubblicato nel 2011 dalla Commissione Europea, ha rivelato che la percentuale della popolazione dell'UE di età pari o superiore a 65 anni è aumentata dal 13,7% nel 1990 al 17,4% nel 2010. Secondo le previsioni, entro il 2060 circa il 30% della popolazione dell'UE avrà più di 65 anni. Secondo l'OMS se da un lato questi cambiamenti demografici avranno conseguenze sociali ed economiche, con ripercussioni sulla salute pubblica e sul sistema pensionistico, dall'altro offriranno anche grandi opportunità, con un impatto importante sul nostro stile di vita, sulle nostre aspirazioni e sulle relazioni sociali. La portata delle opportunità derivanti da questa longevità dipenderà fortemente da un fattore chiave: lo stato di salute. Il concetto di "invecchiamento in buona salute" (healthy aging) rivestirà, quindi, un ruolo sempre più importante. Alla luce di queste considerazioni il presente corso si propone di trattare due grandi tematiche come la fragilità e la malnutrizione nell'anziano e la loro prevenzione. Con l'invecchiamento, infatti, cambiamenti fisiologici e sociali come diminuzione dell'assunzione di cibo, ridotta percezione sensoriale, malassorbimento, diminuzione dell'attività e aumento della disabilità aumentano il rischio di malnutrizione e di fragilità. Ad oggi la fragilità è considerata una delle maggiori sfide poste dall'invecchiamento della popolazione globale, causa di sofferenze e danni agli individui e alle loro famiglie e minaccia alla sostenibilità dei sistemi sanitari.

Corso organizzato con la collaborazione scientifica di

ANSA

Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione

Partner



UNIVERSITÀ
DI PAVIA

Provider ECM 763 e Segreteria Organizzativa



Un'opportunità di formazione realizzata grazie al contributo non condizionante di



PROGRAMMA DEL CORSO FAD

PARTE 1

Nutrizione e integrazione nella silver age per rispondere meglio ai fabbisogni specifici

- **Introduzione alla tematica dell'invecchiamento**
- **Concetto di healthy aging**
- **Fragilità:**
 - Incidenza
 - Definizione
 - Patofisiologia
- **Nutrizione e fragilità**
- **Fabbisogni nutrizionali nell'anziano**
- **Progetto FoodNET (Food social sensor Network)**
- **Fragilità e integrazione:**
 - Proteine
 - Beta-idrossi-metilbutirrato (HMB)
 - Vitamina D
 - Omega 3

PARTE 2

Come identificare e prevenire carenze nutrizionali e perdita di massa muscolare?

- **Malnutrizione nell'anziano:**
 - Prevalenza
 - Definizione
 - Cause e conseguenze
- **Rischio e diagnosi di malnutrizione: come identificarli**
 - Consensus GLIM
 - Strumenti di screening (MNA e MUST)
 - Consensus diagnosi sarcopenia
- **Alimentazione: come prevenire la malnutrizione nell'anziano**
- **Alimentazione in caso di malnutrizione nell'anziano (linee guida ESPEN)**
- **Importanza dell'attività fisica nell'anziano**

PROGRAMMA DEL CORSO FAD

▪ Articoli scientifici di approfondimento

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6438340/>

Cederholm T, Jensen GL, Correia MITD, Gonzalez MC, Fukushima R, Higashiguchi T, Baptista G, Barazzoni R, Blaauw R, Coats A, Crivelli A, Evans DC, Gramlich L, Fuchs-Tarlovsky V, Keller H, Llido L, Malone A, Mogensen KM, Morley JE, Muscaritoli M, Nyulasi I, Pirlich M, Pisprasert V, de van der Schueren MAE, Siltharm S, Singer P, Tappenden K, Velasco N, Waitzberg D, Yamwong P, Yu J, Van Gossum A, Compher C; GLIM Core Leadership Committee; GLIM Working Group. GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition - A consensus report from the global clinical nutrition community. *Clin Nutr*. 2019 Feb;38(1):1-9. doi: 10.1016/j.clnu.2018.08.002. Epub 2018 Sep 3. PMID: 30181091.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6438340/pdf/JCSM-10-207.pdf>

2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6322506/>

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. PMID: 30312372; PMCID: PMC6322506.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6322506/pdf/afy169.pdf>

3 https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN_guideline_on_clinical_nutrition_and_hydration_in_geriatrics.pdf

Volkert D, Beck AM, Cederholm T, Cruz-Jentoft A, Goisser S, Hooper L, Kiesswetter E, Maggio M, Raynaud-Simon A, Sieber CC, Sobotka L, van Asselt D, Wirth R, Bischoff SC. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clin Nutr*. 2019 Feb;38(1):10-47. doi: 10.1016/j.clnu.2018.05.024. Epub 2018 Jun 18. PMID: 30005900.

4 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00564/full>

Wleklik M, Uchmanowicz I, Jankowska EA, Vitale C, Lisiak M, Drozd M, Pobrotyn P, Tkaczyszyn M, Lee C. Multidimensional Approach to Frailty. *Front Psychol*. 2020 Mar 25;11:564. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00564. PMID: 32273868; PMCID: PMC7115252.

5 https://www.iss.it/documents/20126/45616/ANN_18_03_11.pdf

Galluzzo L, O'Caoimh R, Rodríguez-Laso Á, Beltzer N, Ranhoff AH, Van der Heyden J, Lamprini-Koula M, Ciutan M, López-Samaniego L, Liew A; Work Package 5 of the Joint Action ADVANTAGE. Incidence of frailty: a systematic review of scientific literature from a public health perspective. *Ann Ist Super Sanita*. 2018 Jul-Sep;54(3):239-245. doi: 10.4415/ANN_18_03_11. PMID: 30284551.

https://www.iss.it/documents/20126/45616/ANN_18_03_11.pdf

PROGRAMMA DEL CORSO FAD

6 <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/8/1099>

Tessier AJ, Chevalier S. An Update on Protein, Leucine, Omega-3 Fatty Acids, and Vitamin D in the Prevention and Treatment of Sarcopenia and Functional Decline. *Nutrients*. 2018 Aug 16;10(8):1099. doi: 10.3390/nu10081099. PMID: 30115829; PMCID: PMC6116139.

7 <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/1/102>

Hernández Morante JJ, Gómez Martínez C, Morillas-Ruiz JM. Dietary Factors Associated with Frailty in Old Adults: A Review of Nutritional Interventions to Prevent Frailty Development. *Nutrients*. 2019 Jan 5;11(1):102. doi: 10.3390/nu11010102. PMID: 30621313; PMCID: PMC6356476.

8 <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/4/777>

Hung Y, Wijnhoven HAH, Visser M, Verbeke W. Appetite and Protein Intake Strata of Older Adults in the European Union: Socio-Demographic and Health Characteristics, Diet-Related and Physical Activity Behaviours. *Nutrients*. 2019 Apr 4;11(4):777. doi: 10.3390/nu11040777. PMID: 30987278; PMCID: PMC6521269.

9 <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/3/737>

Besora-Moreno M, Llauradó E, Tarro L, Solà R. Social and Economic Factors and Malnutrition or the Risk of Malnutrition in the Elderly: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*. 2020 Mar 11;12(3):737. doi: 10.3390/nu12030737. PMID: 32168827; PMCID: PMC7146387.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146387/pdf/nutrients-12-00737.pdf>

Compilazione dei questionari ECM da parte dei discenti sulla piattaforma online