



Per sapere se puoi partecipare allo studio SPRINTT o se desideri maggiori informazioni, visita il sito internet del progetto: [www.mysprintt.eu](http://www.mysprintt.eu)

Per informazioni presso il Presidio Ospedaliero di Ricerca INRCA di Ancona, chiama dalle 9:00 alle 13:00 i numeri telefonici **071 800 3719** • **071 800 3284** o scrivici all'indirizzo mail: [sprintt@inrca.it](mailto:sprintt@inrca.it)

marzia murellini

# Progetto SPRINTT



*Hai almeno 70 anni?*

*Spesso ti senti stanco,  
senza forze  
e fai fatica a muoverti?*

*Vuoi scoprire perché?  
Aiutaci partecipando  
gratuitamente al progetto.*

### **Che cosa è la fragilità fisica?**

La fragilità fisica è una condizione che colpisce la popolazione anziana, in particolare le persone con più di ottanta anni. In poche parole, è il risultato del malfunzionamento di diversi organi e sistemi (ad esempio, muscoli, ossa, cuore, polmoni) ed è caratterizzata da una maggiore probabilità di andare incontro a problemi di salute. La fragilità fisica si manifesta principalmente con senso di debolezza, rallentamento del cammino e difficoltà a svolgere le attività abituali. Le sue conseguenze più importanti comprendono una progressiva riduzione della capacità di svolgere le attività di tutti i giorni, una maggiore propensione a cadere, la riduzione dell'autonomia personale fino alla non autosufficienza, la necessità di essere ricoverati in ospedale o casa di cura e la diminuzione dell'aspettativa di vita. Stili di vita non corretti, in particolare la sedentarietà e un'alimentazione non adeguata, rappresentano fattori di rischio importanti per lo sviluppo della condizione di fragilità.

### **Che cosa è la sarcopenia?**

Il termine sarcopenia viene usato per descrivere l'eccessiva perdita di massa muscolare e la riduzione della forza che possono verificarsi con l'invecchiamento. Questa condizione è piuttosto comune tra gli anziani e colpisce maggiormente le donne. Come la fragilità fisica, anche la sarcopenia aumenta il rischio di andare incontro a problemi di salute rilevanti, tra cui cadute e perdita dell'autosufficienza. Anche in questo caso, una vita sedentaria e un'alimentazione non corretta contribuiscono ad accelerare l'invecchiamento del muscolo.

### **Quali sono i principali obiettivi del progetto SPRINTT?**

Il progetto SPRINTT porterà avanti uno studio clinico di particolare rilevanza. Si tratta infatti

del più grande studio mai condotto a livello mondiale per verificare se il rischio di diventare disabili possa essere ridotto intervenendo sulla fragilità fisica e la sarcopenia.

Nello studio SPRINTT sarà valutato l'effetto di un intervento combinato, basato tra l'altro su attività fisica e consigli per una corretta alimentazione, e quello di un programma di educazione sullo stile di vita per un invecchiamento "sano". Allo studio parteciperanno 1500 persone di 70 o più anni con fragilità fisica e sarcopenia residenti in 9 paesi Europei. La durata dello studio è di circa 3 anni.

### **Perché partecipare?**

- Perché la tua partecipazione sarà assolutamente gratuita e la tua privacy rispettata. Inoltre sarai libero di abbandonare lo studio in qualunque momento;
- Perché potresti scoprire che la tua debolezza e le tue difficoltà a muoverti possono dipendere dalla fragilità fisica e dalla sarcopenia;
- Perché la tua salute sarà costantemente monitorata da medici esperti nel settore;
- Perché al momento non esistono medicine per il trattamento della fragilità fisica e della sarcopenia;
- Perché potrai aiutare i ricercatori a fare progressi nel campo della fragilità fisica e della sarcopenia.

### **Principali criteri per la partecipazione allo studio SPRINTT**

- Età uguale o superiore a 70 anni;
- Avere una ridotta massa muscolare;
- Avere una ridotta capacità di movimento e/o problemi di equilibrio