

## Effetti della consulenza nutrizionale sulla fragilità degli anziani

---

Data di inserimento	19/02/2026
Anno	2026
Domanda di ricerca	Qual è l'efficacia della guidance nutrizionale (consulenza o educazione alimentare, senza supplementazione) nel prevenire o migliorare la fragilità (frailty) negli anziani che vivono in comunità?
Quello che conta	<p>Sono stati inclusi 11 RCT (fino ad aprile 2025) che comprendevano una popolazione di anziani <math>\geq 65</math> anni residenti in comunità. Gli interventi attivati erano variabili per durata, modalità e professionisti coinvolti.</p> <p>La guidance nutrizionale può contribuire a prevenire o migliorare la fragilità negli anziani, soprattutto se:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- è di lunga durata (<math>\geq 6</math> mesi);</li><li>- è personalizzata;</li><li>- è erogata da professionisti qualificati (dietisti, nutrizionisti, personale sanitario formato);</li><li>- è integrata con esercizio fisico strutturato.</li></ul> <p>Gli interventi a breve termine (<math>&lt; 6</math> mesi) mostrano risultati incoerenti. I programmi multidominio (nutrizione + attività fisica <math>\pm</math> training cognitivo/sociale) tendono a essere più efficaci.</p>
Caveat	<p>Occorre tenere conto di alcuni limiti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Marcata eterogeneità metodologica (durata 12 settimane-8 anni; interventi individuali o di gruppo; diversi strumenti di misura della fragilità: Fried phenotype, CFS, SHARE-FI, Checklist 15).</li><li>• Molti interventi erano multicomponente, rendendo difficile isolare l'effetto specifico della guidance nutrizionale.</li><li>• Alcuni studi con "some concerns" nel processo di randomizzazione (RoB 2.0).</li><li>• Assenza di meta-analisi per impossibilità di standardizzazione dei dati.</li><li>• Difficoltà nella valutazione accurata dell'intake alimentare negli anziani (declino cognitivo, difficoltà a fornire informazioni).</li><li>• Pochi studi hanno misurato in modo quantitativo i cambiamenti nell'assunzione alimentare.</li></ul>
Contesto	<p>La fragilità è una sindrome geriatrica associata a disabilità, ricoveri e mortalità. L'invecchiamento comporta perdita progressiva di massa e forza muscolare e comprende anche le dimensioni cognitive, psicologiche e sociali. La prevalenza della fragilità tra gli anziani varia ampiamente, dal 4% al 59%, a seconda dei criteri adottati e della popolazione studiata. Considerato il suo impatto rilevante sulla salute e sulla qualità della vita, la prevenzione della fragilità è diventata una priorità fondamentale nell'assistenza geriatrica e nella sanità pubblica.</p> <p>Sebbene l'efficacia della supplementazione nutrizionale sia già stata studiata, mancava una revisione sistematica focalizzata esclusivamente sulla guidance nutrizionale senza supplementi negli anziani che vivono in comunità.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>I risultati della revisione permettono di formulare le seguenti raccomandazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Integrare la consulenza nutrizionale personalizzata nei programmi territoriali per anziani.</li><li>• Preferire interventi multidisciplinari (nutrizione + esercizio fisico).</li><li>• Garantire erogazione da parte di professionisti qualificati.</li><li>• Prevedere follow-up a lungo termine per consolidare i cambiamenti comportamentali.</li><li>• Sviluppare strumenti semplici e validati per monitorare l'assunzione alimentare negli anziani.</li></ul>

Giudizio di qualità revisione	La revisione è stata condotta secondo linee guida PRISMA e registrata su PROSPERO. E' stata fatta una valutazione del rischio di bias con Cochrane RoB 2.0, la qualità metodologica è complessivamente buona. Tuttavia, la forza delle conclusioni è limitata da: eterogeneità elevata; variabilità nelle definizioni di fragilità; interventi spesso combinati; mancanza di meta-analisi. Qualità complessiva delle evidenze: moderata.
Riferimento bibliografico revisione	Koyama T, Nohara J, Nakamura M. <a href="#">Effects of nutritional guidance on frailty in older adults: A systematic review</a> . J Nutr Health Aging. 2026 Jan;30(1):100756. doi: 10.1016/j.jnha.2025.100756. Epub 2025 Dec 11. PMID: 41385856; PMCID: PMC12757635.
Altri riferimenti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ji S, Baek JY, Go J, Lee CK, Yu SS, Lee E, Jung HW, Jang IY. <a href="#">Effect of Exercise and Nutrition Intervention for Older Adults with Impaired Physical Function with Preserved Muscle Mass (Functional Sarcopenia): A Randomized Controlled Trial</a>. Clin Interv Aging. 2025 Feb 18;20:161-170. doi: 10.2147/CIA.S494781. PMID: 39990981; PMCID: PMC11846533.</li><li>• Saarela L, Lehtisalo J, Ngandu T, Kyrönlähti S, Havulinna S, Strandberg T, Levälähti E, Antikainen R, Soininen H, Tuomilehto J, Laatikainen T, Kivipelto M, Kulmala J. <a href="#">Effects of multidomain lifestyle intervention on frailty among older men and women - a secondary analysis of a randomized clinical trial</a>. Ann Med. 2025 Dec;57(1):2446699. doi: 10.1080/07853890.2024.2446699. Epub 2025 Jan 1. PMID: 39742890; PMCID: PMC11703011.</li><li>• Teh R, Barnett D, Edlin R, Kerse N, Waters DL, Hale L, Tay E, Leilua E, Pillai A. <a href="#">Effectiveness of a complex intervention of group-based nutrition and physical activity to prevent frailty in pre-frail older adults (SUPER): a randomised controlled trial</a>. Lancet Healthy Longev. 2022 Aug;3(8):e519-e530. doi: 10.1016/S2666-7568(22)00124-6. PMID: 36102762.</li><li>• Sirikul W, Buawangpong N, Pinyopornpanish K, Siviroj P. <a href="#">Impact of multicomponent exercise and nutritional supplement interventions for improving physical frailty in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis</a>. BMC Geriatr. 2024 Nov 18;24(1):958. doi: 10.1186/s12877-024-05551-8. PMID: 39558234; PMCID: PMC11571505.</li></ul>
Parole chiave	- alimentazione - dieta - anziani - fragilità - counselling nutrizionale -
Aree di intervento	- alimentazione -
Setting	- comunitario -
Outcome	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stato di fragilità (Fried phenotype, CFS, SHARE-FI, Check-list 15).</li><li>• Cambiamenti nello score di fragilità.</li><li>• Incidenza o transizione tra stati (robusto, prefrail, frail).</li></ul>
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Benedetta Contoli, Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità Revisione a cura di Patrizia Brigoni, Università del Piemonte Orientale