

La revisione sistematica analizza 11 studi randomizzati controllati pubblicati fino ad aprile 2025 sull'efficacia della guidance nutrizionale nella prevenzione e nel miglioramento della fragilità negli anziani (≥ 65 anni) che vivono in comunità. Gli interventi considerati comprendevano esclusivamente consulenza o educazione alimentare, senza supplementazione nutrizionale come intervento principale, e sono stati condotti in diversi Paesi (Corea, Finlandia, Taiwan, Nuova Zelanda, Spagna, Francia, Giappone, Austria).

Il setting è prevalentemente comunitario, con partecipanti non istituzionalizzati, spesso arruolati tramite centri territoriali, programmi di assistenza primaria o iniziative di promozione della salute. Molti interventi erano inseriti in programmi multidisciplinari che includevano anche attività fisica strutturata, training cognitivo o supporto sociale.

La revisione evidenzia che gli interventi di breve durata (< 6 mesi) mostrano risultati eterogenei e spesso inconsistenti, mentre quelli di lunga durata (≥ 6 mesi), soprattutto se personalizzati e condotti da professionisti qualificati (dietisti, nutrizionisti o personale sanitario formato), tendono a produrre miglioramenti più consistenti negli indicatori di fragilità. Gli effetti risultano più evidenti quando la guidance nutrizionale è integrata con programmi di esercizio fisico.

Le evidenze sono tuttavia caratterizzate da elevata eterogeneità nelle definizioni di fragilità (Fried phenotype, Clinical Frailty Scale, SHARE-FI, Check-list 15), nella durata e modalità degli interventi e negli strumenti di valutazione degli outcome. Inoltre, pochi studi hanno misurato in modo quantitativo i cambiamenti nell'assunzione alimentare, limitando la comprensione dei meccanismi sottostanti.

Nel complesso, la revisione suggerisce che la guidance nutrizionale rappresenta un intervento promettente e sostenibile in ambito territoriale per promuovere l'invecchiamento sano, soprattutto se inserita in programmi multidisciplinari a lungo termine rivolti agli anziani fragili o a rischio di fragilità.

Effects of nutritional guidance on frailty in older adults: A systematic review

Autori: Tatsuya Koyama, Junko Nohara, Mieko Nakamura.

The Journal of Nutrition, Health and Aging, 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	<ul style="list-style-type: none">• La guidance nutrizionale può contribuire a prevenire o migliorare la fragilità negli anziani, soprattutto se:<ul style="list-style-type: none">◦ è di lunga durata (≥ 6 mesi);◦ è personalizzata;◦ è erogata da professionisti qualificati (dietisti, nutrizionisti, personale sanitario formato);◦ è integrata con esercizio fisico strutturato.• Gli interventi a breve termine (<6 mesi) mostrano risultati incoerenti.• I programmi multidominio (nutrizione + attività fisica \pm training cognitivo/sociale) tendono a essere più efficaci.• Elevata eterogeneità tra studi (definizioni di fragilità, modalità di intervento, misure di outcome).• Pochi studi hanno misurato in modo quantitativo i cambiamenti nell'assunzione alimentare.
Caveat	<ul style="list-style-type: none">• Marcata eterogeneità metodologica (durata 12 settimane–8 anni; interventi individuali o di gruppo; diversi strumenti di misura della fragilità: Fried phenotype, CFS, SHARE-FI, Check-list 15).• Molti interventi erano multicomponente, rendendo difficile isolare l'effetto specifico della guidance nutrizionale.• Alcuni studi con "some concerns" nel processo di randomizzazione (RoB 2.0).• Assenza di meta-analisi per impossibilità di standardizzazione dei dati.• Difficoltà nella valutazione accurata dell'intake alimentare negli anziani (declino cognitivo, burden di autoriportazione).
Contesto	<p>La fragilità è una sindrome geriatrica associata a disabilità, ricoveri e mortalità. L'invecchiamento comporta perdita progressiva di massa e forza muscolare. 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>
In evidenza	<ul style="list-style-type: none">• Inclusi 11 RCT (fino ad aprile 2025).• Popolazione: anziani ≥ 65 anni residenti in comunità.• Interventi variabili per durata, modalità e professionisti coinvolti.• I programmi ≥ 6 mesi mostrano miglioramenti più consistenti negli score di fragilità.• Gli interventi personalizzati e professionali risultano generalmente più efficaci.• La combinazione con esercizio fisico sembra potenziare l'effetto.• Necessità di criteri standardizzati di fragilità e strumenti dietetici validati e a basso burden.
Implicazioni per la pratica	<ul style="list-style-type: none">• Integrare la consulenza nutrizionale personalizzata nei programmi territoriali per anziani.• Preferire interventi multidisciplinari (nutrizione + esercizio fisico).• Garantire erogazione da parte di professionisti qualificati.

	<ul style="list-style-type: none"> • Prevedere follow-up a lungo termine per consolidare i cambiamenti comportamentali. • Sviluppare strumenti semplici e validati per monitorare l'assunzione alimentare negli anziani.
Giudizio di qualità Revisione	<ul style="list-style-type: none"> • Revisione condotta secondo linee guida PRISMA, registrata su PROSPERO. • Valutazione del rischio di bias con Cochrane RoB 2.0. • Qualità metodologica complessivamente buona. • Tuttavia, la forza delle conclusioni è limitata da: <ul style="list-style-type: none"> ◦ eterogeneità elevata; ◦ variabilità nelle definizioni di fragilità; ◦ interventi spesso combinati; ◦ mancanza di meta-analisi. <p>Qualità complessiva delle evidenze: moderata.</p>
Riferimento bibliografico revisione	Koyama T, Nohara J, Nakamura M. Effects of nutritional guidance on frailty in older adults: A systematic review. <i>J Nutr Health Aging.</i> 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"> • Ji S, Baek JY, Go J, Lee CK, Yu SS, Lee E, Jung HW, Jang IY. Effect of Exercise and Nutrition Intervention for Older Adults with Impaired Physical Function with Preserved Muscle Mass (Functional Sarcopenia): A Randomized Controlled Trial. <i>Clin Interv Aging.</i> 2025 Feb 18;20:161-170. doi: 10.2147/CIA.S494781. PMID: 39990981; PMCID: PMC11846533. • Saarela L, Lehtisalo J, Ngandu T, Kyrölahti S, Havulinna S, Strandberg T, Levälähti E, Antikainen R, Soininen H, Tuomilehto J, Laatikainen T, Kivipelto M, Kulmala J. Effects of multidomain lifestyle intervention on frailty among older men and women - a secondary analysis of a randomized clinical trial. <i>Ann Med.</i> 2025 Dec;57(1):2446699. doi: 10.1080/07853890.2024.2446699. Epub 2025 Jan 1. PMID: 39742890; PMCID: PMC11703011. • Teh R, Barnett D, Edlin R, Kerse N, Waters DL, Hale L, Tay E, Leilua E, Pillai A. 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. <i>Lancet Healthy Longev.</i> 2022 Aug;3(8):e519-e530. doi: 10.1016/S2666-7568(22)00124-6. PMID: 36102762. • Sirikul W, Buawangpong N, Pinyopornpanish K, Siviroj P. Impact of multicomponent exercise and nutritional supplement interventions for improving physical frailty in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. <i>BMC Geriatr.</i> 2024 Nov 18;24(1):958. doi: 10.1186/s12877-024-05551-8. PMID: 39558234; PMCID: PMC11571505.
Parole chiave	Fragilità, Anziani, Nutritional guidance, Educazione alimentare, Community-dwelling
Setting	Anziani residenti in comunità (non istituzionalizzati).
Outcome	<ul style="list-style-type: none"> • Stato di fragilità (Fried phenotype, CFS, SHARE-FI, Check-list 15). • Cambiamenti nello score di fragilità. • Incidenza o transizione tra stati (robusto, prefrail, frail).

Sintesi e traduzione a cura di Benedetta Contoli, Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità.