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	Sono stati inclusi 11 RCT (fino ad aprile 2025) che comprendevano una popolazione di anziani ≥65 anni residenti in comunità. Gli interventi attivati erano varriabili per durata, modalità e professionisti coinvolti. La guidance nutrizionale può contribuire a prevenire o migliorare la fragilità negli anziani, soprattutto se: - 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 ± training cognitivo/sociale) tendono a essere più efficaci.
Caveat	Occorre tenere conto di alcuni limiti: - 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, difficoltà a fornire informazioni). - Pochi studi hanno misurato in modo quantitativo i cambiamenti nell'assunzione alimentare.
Contesto	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. 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.
Implicazioni per la pratica	I risultati della revisione permettono di formulare le seguenti raccomandazioni: - Integrare la consulenza nutrizionale personalizzata nei programmi territoriali per anziani. - Preferire interventi multidisciplinari (nutrizione + esercizio fisico). - Garantire erogazione da parte di professionisti qualificati. - 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	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. Effects of nutritional guidance on frailty in older adults: A systematic review. 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	- 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. Clin Interv Aging. 2025 Feb 18;20:161-170. doi: 10.2147/CIA.S494781. PMID: 39990981; PMCID: PMC11846533. - Saarela L, Lehtisalo J, Ngandu T, Kyrönlahti S, Havulinna S, Strandberg T, Levälahti 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. Ann Med. 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. Lancet Healthy Longev. 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. BMC Geriatr. 2024 Nov 18;24(1):958. doi: 10.1186/s12877-024-05551-8. PMID: 39558234; PMCID: PMC11571505.
Parole chiave	- alimentazione - dieta - anziani - fragilità - counselling nutrizionale -
Aree di intervento	- alimentazione -
Setting	- comunitario -
Outcome	- 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	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