

Začenjamo z dvema prispevkoma, katera naj vsak iz svojega vidika pomagata pri opredelitvi krhkosti:

## Krhkost z vidika fizične antropologije

Dorjana Zerbo Šporin, Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju, dorjana.zerbosporin@fvz.upr.si

S staranjem pogojene spremembe sestave telesa vključujejo tudi element krhkosti. Temeljni spremembi sta povečanje deleža maščevja in zmanjšanje deleža puste telesne mase. Mišična masa zdravih posameznikov se med 30. in 70. letom starosti zmanjšuje za 1–2 % letno. Ob pridruženih akutnih ali kroničnih boleznih, debelosti, sedečem načinu življenja, neustrezni prehrani in drugih nezdravih navadah, se s fiziološkim staranjem pogojene spremembe v sestavi telesa še stopnjujejo. Progresivna izguba mišičja postopoma vodi do sarkopenije, ki skupaj z osteopenijo predstavlja pomembno zmanjšanje funkcionalne telesne mase. Maščobna komponenta se prerazporeja v predel trebuha in se značilno večja. Nalaga se namreč visceralno maščevje in maščobni elementi v mišici, kar povečuje tveganje za kronične nenalezljive bolezni v starosti (9, 10).

Sarkopenija je klinično pomembna stopnja starostnih sprememb v telesni sestavi. Definirana je kot geriatrični sindrom, za katerega je značilna nizka mišična masa ob zmanjšani moči ali zmanjšani zmogljivosti. Sarkopenija napoveduje povečano tveganje za telesno nezmožnost, slabo kakovost življenja v starosti in zgodnejšo smrt (10). Če se sarkopeniji pridruži še prekomerna količina telesnega maščevja, govorimo o sarkopenični debelosti (SD), ki je pomembna determinanta krhke starosti (11, 12). Sarkopenična debelost je namreč značilnejše povezana z inzulinsko rezistenco, presnovnim

sindromom ter boleznimi srca in ožilja, kot sta sarkopenija in debelost vsaka posebej (12, 13, 14). Ocenjujejo, da se SD v svetu v povprečju pojavlja pri 5–10 % starostnikov obeh spolov, pogostost sindroma pa je v starosti nad 80 let še višja (12).

Iz gledišča sestave telesa krhkost v starosti predstavlja nenamerno izgubo telesne mase na račun funkcionalne mase skeletnega mišičja in okostja. Približno 10 % ljudi v starostni skupini od 65 do 75 let in polovica starejših od 80 let je telesno krhkih (15), s podaljševanjem življenjske dobe bo v prihodnje vse več ostarelih tudi pri nas. Projekcije Statističnega urada RS kažejo, naj bi se v Sloveniji delež prebivalstva starega 65 let in več, do leta 2060 povečal za najmanj 16 %, in sicer na 33,4 %. Hitrorastoča podskupina starejše populacije so ravno osebe, pri katerih je krhkost najbolj izražena (80+ let), delež le-teh se bo do leta 2060 povečal na 14,1 % prebivalcev (16).

Telesna krhkost napoveduje slabšo kakovost življenja in dolgotrajnejšo oskrbo v starosti ter kot taka predstavlja priložnost in izziv za področje javnega zdravja. Zgodnje prepoznavanje in obvladovanje sindroma krhkosti bo v prihodnje pomembno tudi v zagotavljanju vzdržnosti javnih financ. S ciljem ohranjanja puste telesne mase in funkcionalnih zmožnosti v starosti bodo ključnega pomena celostne in sistemske intervencije na področju prehrane, telesne aktivnosti, duševnega zdravja in sociale.