

# La dynapenia: cos'è?

Dynapenia (dal greco: povertà di forza, di potenza) è la perdita, correlata all'età, di forza muscolare, non causata da malattie neurologiche o muscolari. La dynapenia predispone gli anziani ad un aumentato rischio di limitazioni funzionali e di mortalità.

Negli ultimi decenni, la letteratura si è ampiamente concentrata sulla dimensione del muscolo come la causa principale di dynapenia; Tuttavia, i recenti risultati hanno chiaramente dimostrato che le dimensioni dei muscoli ha un ruolo relativamente secondario. Viceversa, deficit subclinici nella struttura (IMAT: grasso intramuscolare) e nella funzione del sistema e/o alterazioni nella conduzione nervosa o nelle proprietà intrinseche che sostengono la forza del muscolo scheletrico sono potenziali fattori antecedenti alla dynapenia.

Per maggiori approfondimenti, consulta l'articolo "What is dynapenia?".

Journal List > HHS Author Manuscripts > PMC3571692



Nutrition. Author manuscript; available in PMC 2013 May 1.  
Published in final edited form as:  
[Nutrition. 2012 May; 28\(5\): 495-503.](#)  
doi: [10.1016/j.nut.2011.12.002](#)

PMCID: PMC3571692  
NIHMSID: NIHMS339113

## What is dynapenia?

[Brian C. Clark, Ph.D.<sup>a,\\*</sup>](#) and [Todd M. Manini, Ph.D.<sup>b</sup>](#)

[Author information](#) ► [Copyright and License information](#) ►

The publisher's final edited version of this article is available at [Nutrition](#)  
See other articles in PMC that [cite](#) the published article.

## Abstract

Go to: ☺

Dynapenia (pronounced *dahy-nuh-pē-nē-a*, Greek translation for poverty of strength, power, or force) is the age-associated loss of muscle strength that is not caused by neurologic or muscular diseases. Dynapenia predisposes older adults to an increased risk for functional limitations and mortality. For the past several decades, the literature has largely focused on muscle size as the primary cause of dynapenia; however, recent findings have clearly demonstrated that muscle size plays a relatively minor role. Conversely, subclinical deficits in the structure and function of the nervous system and/or impairments in the intrinsic force-generating properties of skeletal muscle are potential antecedents to dynapenia. This review highlights the contributors to dynapenia and the etiology and risk factors that predispose individuals to dynapenia. In addition, we address the role of nutrition in the muscular and neurologic systems for the preservation of muscle strength throughout the life span.

**Keywords:** Aging, Strength, Weakness, Function, Muscle, Disability, Sarcopenia, Dynapenia