

Tabella 2. Questionario SARC-F⁷

Elementi del test	Quesiti	Punteggio SARC-F
Forza muscolare	Hai difficoltà a sollevare o trasportare un peso di 4-5 kg?	Nessuna = 0 Qualche = 1 Molte o incapace = 2
Assistenza nella deambulazione al risveglio	Hai difficoltà a camminare attraverso la stanza?	Nessuna = 0 Qualche = 1 Molte, chiedo aiuto, incapace = 2
Alzarsi da una sedia	Hai difficoltà ad alzarti da una sedia o dal letto?	Nessuna = 0 Qualche = 1 Molte o incapace senza aiuto = 2
Salire una scala	Hai difficoltà nel salire una scala di 10 gradini?	Nessuna = 0 Qualche = 1 Molte o incapace = 2
Numero di cadute	Quante volte sei caduto durante l'ultimo anno?	Mai = 0 1-3 volte = 1 4 o più volte = 2

Tabella 3: Valori di riferimento per la diagnosi di sarcopenia secondo EWGSOP2⁵

Parametro	Uomo	Donna
Forza di presa (<i>hand grip</i>)	< 27 kg	< 16 kg
Alzata dalla sedia (<i>5-time chair stand test</i>)	> 15 sec	> 15 sec
Massa muscolare scheletrica appendicolare (<i>Appendicular Skeletal Mass - ASM</i>)	< 20 kg	< 15 kg
Massa muscolare scheletrica appendicolare divisa per l'altezza	< 7 kg/m ²	< 5,5kg/m ²
Velocità andatura (<i>gait speed</i>)	≤ 0,8 m/sec	≤ 0,8m/sec
<i>Short Physical Performance Battery</i>	≤ 8	≤ 8
<i>Timed UP and Go test - (TUG)</i>	≥ 20 sec	≥ 20 sec
Tempo cammino 400 m (<i>400 m walk test</i>)	≥ 6 min o incapace	≥ 6 min o incapace