

# ATTIVITÀ FISICA

## OVER 65

Quando si raggiunge una certa età, molti ritengono che non sia il caso di praticare attività fisica, o lo sport preferito, per il timore di farsi male o perché il fisico non lo permette più. In queste convinzioni c'è del vero, ma anche dei luoghi comuni. A una certa età, chi non ha mai fatto attività fisica farebbe bene ad iniziare a muoversi, come dire, meglio tardi che mai. Chi invece ha praticato sport, ma ha perduto completamente l'allenamento, dovrebbe ripartire da zero. In ogni caso: **muoversi, muoversi, muoversi.**



**Cos'è cambiato nel mio corpo?** Per fare dell'ottima attività fisica è bene conoscere il proprio corpo. Se dal punto di vista sociale potreste essere, anche grazie all'esperienza accumulata, pimpanti come quando avevate 40 anni, dal punto di vista fisico, anche se siete in forma e vi sentite bene, il vostro corpo si è di certo modificato, a grandi linee succede che:

Il metabolismo si abbassa, fisiologicamente si riduce quindi anche il fabbisogno energetico, non è più necessario mangiare tanto come quando avevamo 20 anni.

La funzionalità cardiaca inizia a diminuire intorno ai 40 anni e a 70 è inferiore di circa il 30%.

La funzionalità respiratoria (ventilatoria) si riduce del 35% circa fra i 25 ed i 65 anni.

A 65 anni la massa muscolare si riduce circa del 25% rispetto a quella dei 25 anni, a 80 la forza

dei muscoli della coscia è spesso appena sufficiente ad alzarsi da una sedia senza l'aiuto delle mani.

Dopo i 40 anni si perde calcio più velocemente di quanto se ne assorbe, pertanto la massa scheletrica si riduce mediamente di circa il 10% ogni decade. A 80 anni la massa ossea può essersi ridotta anche del 50% rispetto a quella dei 30 anni. Nei primi 30 mesi dall'insorgere della menopausa, la massa ossea può essersi ridotta anche del 20-30%.

Il sistema vascolare cambia, in particolare le arterie subiscono un progressivo indurimento, che può condurre all'arteriosclerosi. Nelle donne è più frequente l'alterazione del sistema venoso, che può portare ad una insufficienza venosa cronica (IVC), ovvero quella malattia che provoca gambe pesanti, vene varicose e, in alcuni casi, anche patologie più gravi.

Anche il sistema nervoso è cambiato, è meno reattivo e quindi meno veloce a trasmettere i comandi del cervello ai muscoli.



### Attività fisica e salute

I vantaggi dell'attività fisica ben praticata, come vedremo più avanti, sono tanti e coinvolgono diverse parti del nostro organismo, dai muscoli, alle ossa, fino ad arrivare al cervello, i principali sono:

#### 1) Prevenzione

Riduce il rischio di morte prematura.

Riduce considerevolmente il rischio di sviluppare tumori del colon.

Previene l'insorgere e aiuta a controllare la pressione alta (ipertensione).

Favorisce la regolarizzazione del livello di zuccheri nel sangue (glicemia) riducendo così il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

Aiuta a diminuire il colesterolo cattivo (LDL) a vantaggio di quello buono (HDL), riducendo in questo modo il rischio di infarto e malattie cardiache.

Previene l'insorgere dell'osteoporosi e aiuta a controllare la malattia.

Diminuisce il rischio di obesità.

#### 2) Benessere fisico

Rafforza l'apparato muscolare e scheletrico e conseguentemente rallenta la fisiologica perdita di massa muscolare e ossea, oltre a migliorare la mobilità articolare. Rinforza la capacità respiratoria e la conseguente ossigenazione del sangue.

Previene l'insorgenza di dolori alla colonna vertebrale in particolare nella zona lombare. Aumenta il dispendio calorico, favorendo così il calo di peso, e conseguentemente riduce l'affaticamento e aumenta l'agilità.

Migliora l'aspetto fisico, grazie all'azione di modellamento dovuta alla tonificazione dei muscoli e alla perdita di tessuto adiposo.

### 3) Benessere mentale

Agisce positivamente sull'umore, con riduzione dei sintomi di ansia, stress, fame nervosa e depressione grazie alla produzione delle endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità" che inducono sensazione di tranquillità, rilassamento e benessere diffuso.

Migliora le capacità cognitive: ragionamento, memoria e perspicacia.



### Precauzioni

A 65 anni si può godere di buona salute e non avere mai avuto malattie importanti, oppure si può già aver contratto un infarto o scompenso cardiaco ed anche soffrire di malattie a carico dello scheletro o, in generale, non godere di buona salute. A 65 anni si può non aver mai praticato attività fisica ed essere totalmente sedentari, oppure averla praticata per anni ed averla abbandonata da qualche anno, o praticare regolarmente attività fisica o lo sport preferito.

A questa età sono comunque consigliati a tutti appropriati controlli medici periodici e un atteggiamento adeguato alla propria forma fisica.

Prima d'iniziare, sottoporsi ad una **visita medica** che stabilisca lo stato di salute e indichi la massima intensità o il **massimo sforzo sostenibile**. Per i già sportivi questo controllo deve essere periodico.

Scegliere con il parere di un medico sportivo lo **sport più adatto** alla persona e ottenerne l'idoneità.

Per i sedentari o i fuori allenamento l'attività o lo sport debbono essere affrontati con **gradualità** iniziando con **un'intensità moderata** per poi aumentarla via via con l'allenamento.

Evitare o praticare con molta cautela gli sport che richiedono **scatti, movimenti bruschi, scontri fisici**.

**Qual è la migliore attività fisica?**

**L'intensità non deve essere modesta, né troppo intensa, ma media e continuativa** (non deve venirvi un gran fiatone) **con un ritmo costante che consenta di non fare soste.**

**“L'attività fisica è come una medicina, se ne fai troppo poca non serve, se ne fai troppa fa male.”**

L'attività aerobica è l'attività di base a cui si deve dedicare la maggioranza del tempo: camminare, pedalare, corsetta e nuotare (quest'ultima non consigliabile per chi soffre di osteoporosi). L'attività anaerobica è utile per mantenere ulteriormente tonificati i muscoli ed avere più forza e resistenza, con un'intensità che non richieda troppo sforzo. **Camminare, pedalare, jogging lento, nuoto di fondo.** Come per tutte le attività di tipo aerobico, i vantaggi per la salute derivano da **un'attività prolungata e a media intensità.** Puoi camminare su un tapis roulant o all'aperto, in questo caso scegli un percorso possibilmente pianeggiante e meno trafficato possibile, dotati di calzature appropriate, controlla l'orologio alla partenza e inizia a camminare lentamente; progressivamente prendi un ritmo che ti permetta di non avere eccessivo affanno. Se ti viene il fiatone, rallenta. Puoi valutare la tua media intensità con un semplice test ed anche in altri modi consulta l'articolo “Attività aerobica: come monitorare l'intensità”.

Le prime volte cammina per una durata totale di circa 20/30 minuti (o meno se le tue condizioni ti richiedono di essere più cauto).

Aumenta la durata di qualche minuto ogni volta che cammini, possibilmente fino a raggiungere i 45 minuti o superare i 60, perché man mano che i minuti passano la percentuale di grassi consumati aumenta.

In discesa cerca di controllare l'appoggio dei piedi, rendendolo il più delicato possibile, per evitare di procurarti problemi alle articolazioni del ginocchio, all'anca, al bacino e alla colonna vertebrale.

Mantieni un'intensità costante (salita e discesa) regolandoti con il respiro, 5 minuti prima della fine dell'allenamento rallenta e concludi con qualche esercizio di rilassamento e stretching che però devi aver imparato bene da un istruttore abilitato, per evitare strappi e problemi a tendini e muscoli.

Con l'allenamento l'intensità aumenterà il respiro si farà più lungo e la frequenza cardiaca diminuirà. Il risultato sarà che nello stesso tempo potrai percorrere più chilometri. Si ottengono buoni risultati con almeno 4 sedute la settimana e modesti con 2.

### **Non trascurare l'alimentazione**

In ogni caso l'alimentazione equilibrata è foriera di grande benessere per tutti ed in particolare per gli over 65, riduce il rischio di contrarre malattie anche gravi dona benessere e aiuta a evitare o rallentare l'invecchiamento precoce. L'attività fisica e lo sport “bruciano” energia e producono quindi radicali liberi. Per combattere queste molecole che in eccesso diventano dannose fino a distruggere le nostre cellule, occorre assumere alimenti ricchi di antiossidanti e nutrienti protettivi. Gli antiossidanti si trovano soprattutto in **frutta e verdura** e in **latte e derivati** come il **Grana Padano** che apporta tanti minerali come il calcio, antiossidanti come lo zinco e la vitamina A, oltre alle vitamine del gruppo B molto utili a chi fa sport.

