

# IL MOVIMENTO FA LA DIFFERENZA



L'attività motoria, strumento  
di prevenzione e terapia negli anziani



## Quaderni per vivere una terza età attiva ... e senza paura

A cura di Anteas Milano, sono pubblicati 4 manuali, agili e di scorrevole lettura, che trattano campi diversi, con il filo conduttore di come vivere al meglio la terza età, senza paura e con maggior serenità.

### Quaderno 1

#### IL MOVIMENTO FA LA DIFFERENZA

Sottolinea il valore del movimento, ai fini del mantenimento in salute delle persone, in particolare di quelle anziane. Questa la chiave, per prevenire tanti malanni: l'importanza di una sana passeggiata, del mettersi finalmente in moto, uscendo dalla passività e dall'inerzia.

### Quaderno 2

#### LA SICUREZZA DEGLI ANZIANI

Come prevenire i furti in appartamento, truffe e raggiri, che sono in agguato in casa e fuori, truffe telefoniche, scippi e borseggi in strada. Consigli per vivere con maggior sicurezza in casa e fuori, elaborati con il contributo del Sindacato di Polizia.

### Quaderno 3

#### L'ALIMENTAZIONE

Come adottare un'alimentazione corretta e adeguata ai fabbisogni dell'età, perché anche una sana alimentazione fa la differenza!

### Quaderno 4

#### I FARMACI NELLA TERZA ETÀ

Come averne consapevolezza facendone un uso corretto e responsabile, conoscendoli e utilizzandoli al meglio, seguendo i consigli del medico. Curata dal dottor Marcello Ghizzo, già autore dei Quaderni "Anche l'alimentazione fa la differenza" e "Il movimento fa la differenza".

**Tutti i diritti letterari sono riservati**

## Premessa

### Il movimento fa la differenza

In questo quaderno ci occupiamo del valore del movimento, ai fini del mantenimento in salute delle persone, in particolare di quelle anziane. Infatti, è questa la chiave, per prevenire tanti malanni: l'importanza di una sana passeggiata, del mettersi finalmente in moto, uscendo dalla passività e dall'inerzia.

La ginnastica per mantenere in forma quella meravigliosa macchina che è il corpo umano.

Il Quaderno insegna quale attività fisica sia la più confacente alle persone anziane.

**Marcello Ghizzo** è nato e vive a Milano. Medico chirurgo, specializzato in Ortopedia e Traumatologia e in Medicina dello Sport, ha praticato l'atletica leggera a livello agonistico. È docente Nazionale della Scuola dello Sport del C.O.N.I., Membro dello Staff di Presidenza della Federazione Medico Sportiva Italiana, Responsabile dell'area Medica del Comitato Provinciale del C.O.N.I. di Milano e responsabile medico di diverse Società Sportive di calcio, nuoto, pallavolo, hockey su prato, atletica leggera, pallacanestro, rugby. Collabora con diverse Organizzazioni di Volontariato: U.N.I.T.A.L.S.I., C.O.E., COMUNITA' NUOVA, A.N.T.E.A.S.

È autore di pubblicazioni divulgative e medico scientifiche e responsabile scientifico di ricerche e indagini sui temi di doping, alimentazione, primo soccorso, stili di vita.

Collabora con diverse riviste scientifiche e medico sportive.

## Saper invecchiare

Gli effetti della società tecnologica, i progressi delle scienze mediche e il miglioramento delle condizioni generali di vita hanno prodotto il prolungamento della vita stessa.

Non solo è aumentato il quadro quantitativo della “vecchiaia”, ma all’interno della società industrializzata, caratterizzata da rapide trasformazioni sociali e culturali, si sono modificati anche gli aspetti qualitativi della “vecchiaia”, così come sono cambiati i significati delle varie età.

Una persona vissuta un secolo fa, anche se destinata a una vita lunghissima, diventava “vecchia” prima, sia perché temeva di morire entro i cinquanta anni (e questo la faceva sentir vecchia anzitempo), sia perché nella sua vita si erano riversate un numero elevato di difficoltà, di sofferenze e di lutti.

Ad indicare l’età di una persona non c’è esclusivamente la “patina” del tempo individuale, ma anche il cosiddetto “orologio sociale”, il cui tempo è scandito dagli avvenimenti storici e sociali, estremamente diversi non solo da secolo a secolo, ma anche tra generazioni dello stesso secolo.

È quindi la società a definire, con una serie di norme e ruoli, i comportamenti che caratterizzano l’età della persona.

In epoca moderna, nella consapevolezza sociale, la “vecchiaia” spesso sembra coincidere con il pensionamento, soprattutto per chi ha svolto un lavoro dipendente (diversa sembra essere la percezione di coloro che hanno svolto, e continuano a svolgere, lavori indipendenti, di tipo intellettuale o creativo).

Il rischio di emarginazione sociale, molto forte negli anziani di oggi, è imputabile alla realtà esterna e sociale, ma anche a un atteggiamento personale, interno, che frena l’espansione delle risorse di ciascun individuo.

Comprendere le dinamiche sociali e i meccanismi psicologici che caratterizzano l’invecchiamento è importante per sottrarsi al rischio dell’emarginazione, della solitudine e della depressione e per ritrovare una situazione di benessere tale da continuare a vivere con “pienezza”.

Risulta importante quindi considerare lo stretto rapporto esistente tra “vecchiaia e ambiente”, nel quale si gioca gran parte della qualità della vita. In questo ambito, l’elemento primario è rappresentato dalla famiglia, che da patriarcale (in cui convivevano, in forma allargata, varie generazioni: nonni, zii, genitori, figli e nipoti) è passata a nucleare (composta esclusivamente da genitori e figli e tipica della società industriale), cambiando profondamente il modo di vivere di tutti, costringendoci a ricercare nuovi ruoli e assetti economici, sociali e psicologici. Per questo significativo quanto complesso

cambiamento, che ha caratterizzato il Novecento, gli anziani, e i giovanissimi, sono quelli che hanno pagato un prezzo più alto. Agli aspetti citati vanno aggiunti i fenomeni biologici, fisiologici e morfologici dell’invecchiamento, che cominciano a manifestarsi in tutti noi alla fine della “crescita” e procedono per tutta la vita. Se è impossibile impedire il corso dell’invecchiamento, recenti studi hanno stabilito che è possibile rallentarlo, mantenendo un’esistenza attiva, promuovendo interessi e contatti sociali, evitando situazioni di disadattamento e di stress.

Una corretta alimentazione e una costante attività motoria fanno il resto.

I corsi “Il movimento fa la differenza” hanno proprio come obiettivo quello di stimolare e guidare la persona anziana nell’adozione di un adeguato stile di vita, che contempli la pratica motoria giornaliera e una corretta alimentazione, quali strumenti per mantenersi efficienti e in buona salute.

Con la messa in pratica degli esercizi proposti in questo esercizio, potrete affrontare meglio i cambiamenti psicofisici e mantenervi attivi, proponendovi alla vita sociale con nuove risorse e ruoli.

In fondo, la “vecchiaia” è un modo per vedere il mondo con nuove prospettive, o meglio, con nuovi sogni.

Tutto questo vi sarà di stimolo a partecipare alla gara per una migliore qualità della vita!

### **PER VIVERE BENE IL TEMPO CHE VERRÀ**

- Convincersi che invecchiare non vuole dire ammalarsi
- Conoscere le dinamiche sociali dell’invecchiamento è importante
- Non mandare mai in pensione il corpo e la mente
- Non è mai troppo tardi per nuove scoperte
- Essere consapevoli e fiduciosi del cambiamento psicofisico in atto
- Fare cose nuove
- Avere una personalità forte e vigorosa
- Sapersi adattare agli eventi e agli stress
- Avere una buona valutazione del proprio stato di salute
- Curarsi bene e non pensare mai che non ne vale più la pena

## L'OBIETTIVO DELLA PERSONA ANZIANA DEGLI ANNI 2000

Invecchiare attivamente e non solo in salute, ovvero mantenere anche in età avanzata la capacità di partecipazione ad attività sociali, economiche, culturali, spirituali oltre che lavorative. Per raggiungere tale obiettivo, contano un buon DNA (patrimonio genetico), una corretta alimentazione, un costante esercizio fisico, buone cure e una personalità ottimistica, capace di cogliere il lato migliore di ogni situazione.

## ➔ Essere consapevoli e fiduciosi del cambiamento

Gli effetti di una società che si trasforma rapidamente si fanno sentire in modo particolarmente critico sulle persone anziane.

Questo perché il clima sociale e culturale di questi ultimi decenni ha contribuito a esasperare alcuni pregiudizi relativi alla diminuzione dell'efficienza e delle facoltà intellettive, che si verificherebbero nella fase della senescenza.

Spesso i pregiudizi sono difficili da estirpare, perché hanno una base inconscia, non sempre risolvibile con un approfondimento delle conoscenze.

Ma ciò che è più grave è che le idee stereotipate si possono radicare proprio nelle persone anziane, accentuando in loro una percezione di incapacità e inefficienza.

Recenti studi clinici hanno completamente ribaltato la visione dell'invecchiamento, confermando che esso può essere influenzato (positivamente) da atteggiamenti attivi di interesse e partecipazione.

I cambiamenti in funzione dell'età si verificano durante tutta la vita; l'invecchiamento è un processo comune a tutte le specie viventi, che modifica gli individui in relazione all'età.

Ecco perché è opportuno che la persona anziana conosca i processi del cambiamento: solo così potrà conservare la capacità di trasformare il presente, orientandosi più al futuro, mantenendo vivo il patrimonio della memoria del passato. In altre parole, attraverso la conoscenza del proprio "spazio vitale" e delle proprie risorse, potrà programmare il futuro e nel contempo migliorare il suo adattamento alla realtà del presente.

L'esperienza della situazione attuale della persona anziana è determinata dal proprio passato, spesso aggravata dal dover constatare che "non ha vissuto affatto" e che quel che la vita poteva offrire è sfiorito, prima ancora di potersi dischiudere.

Tutto ciò non deve portare la persona anziana ad alimentarsi del passato, ma spingerla a rendersi disponibile a vivere un'esistenza più intensa.

Solo così la persona anziana potrà avere fiducia nelle proprie capacità mentali, intellettive e motorie.

Quelli che sono pregiudizi possono dunque, trasformarsi in scoperta e recupero delle risorse. La persona anziana, al contrario di quanto si pensa, conserva integra la propria efficienza psichica globale. Solo se si valutano separatamente le funzioni psichiche e cognitive, come la memoria, l'attenzione, la vita percettiva, la reattività, si possono osservare alcune variazioni e diminuzioni

dovute a processi biologici dell'invecchiamento degli organi di senso e dell'apparato locomotore. Ma essendo tali riduzioni compensate da una maggior riflessione e resistenza, il risultato finale della prestazione non cambia di molto. Ci sono precise indicazioni per sostenere che il cervello invecchia molto meglio, se viene stimolato con una sufficiente attività fisica e mentale.

Lo dimostrano alcuni fatti: nel cervello è presente una grande varietà di cellule la cui funzione non è ben definita, che possono diventare funzionanti, se opportunamente stimolate. Quando ci mettiamo "in moto", fisicamente e mentalmente, il flusso di sangue nel cervello e il numero dei contatti tra le cellule cerebrali aumenta, compensando la perdita di numero e velocità di funzionamento delle stesse.

Sono allora da ricercare in un'altra direzione le cause di quella perdita di "memoria recente", considerata il segno dell'invecchiamento per eccellenza, che consiste nel dimenticare più facilmente ciò che si è fatto cinque minuti prima che non quello che si è fatto anni prima. Forse l'indagine è da spostare sul piano degli interessi, delle aspettative e delle motivazioni personali.

Ecco la necessità, per la persona anziana, di mantenere motivazioni autentiche per intraprendere una nuova fase della vita, senza temere di non essere più in grado di soddisfare le richieste, le esigenze e le aspettative degli altri. Anche l'invecchiamento, allora, va affrontato ed elaborato con un atteggiamento di espansione verso la vita e di apertura verso il futuro.

Ciò vuol dire ritrovare in sé la forza e la volontà di fare.

Concretamente si può partire dal coltivare il più possibile attività stimolanti, sia fisicamente che mentalmente. Rinnovare i contatti sociali, trovare il coraggio di partecipare alla vita sociale può fornire un aiuto stimolante per ampliare gli orizzonti.

Diceva il grande medico greco Ippocrate da Kos, vissuto tra il V e il IV secolo a.C.: "observa principis obsta" (l'uomo potrà essere il primo medico di se stesso quando riuscirà a capire da solo i segnali del cambiamento che avviene in lui e saprà ricondurli a un equilibrio).

## LE RIFLESSIONI DELLA PERSONA ANZIANA

- ... l'angolo della via è lontano, il doppio di prima
- ... hanno aggiunto alla strada una salita, di cui non mi ero mai accorto
- ... ho smesso di correre dietro al bus, parte più velocemente di prima
- ... oggi giorno si costruiscono gradini più alti di una volta
- ... ho notato che i giornali si stampano con caratteri più piccoli
- ... ormai non serve a niente chiedere a qualcuno di parlare più chiaro e forte
- ... non fanno più specchi buoni come quelli di 50 anni fa

## Conoscere il proprio corpo

Con il passare degli anni l'organismo va incontro a una serie di modificazioni morfologiche e funzionali che è utile conoscere, per non accettare l'immagine stereotipata che viene imposta dalla società ed essere invece capaci di vedersi, valutarsi, per quello che si è realmente.

Iniziamo dall'apparato cardiocircolatorio che nel corso dell'invecchiamento va incontro a una serie di modificazioni sia a carico del cuore che dei vasi sanguigni.

Il cuore diminuisce di peso e di volume, le sue valvole cardiache diventano rigide e le fibre muscolari tendono ad atrofizzarsi.

L'aorta diventa più rigida e tende ad aumentare di perimetro, le arterie di medio e piccolo calibro tendono a irrigidirsi, a dilatarsi e a divenire tortuose.

Le vene, per l'aumento del connettivo, vanno incontro a un processo di sclerotizzazione, accompagnato da dilatazione e riduzione delle fibre muscolari. Il letto capillare tende a ridursi, a dilatarsi e a rendersi tortuoso. Tutto questo richiede un maggior lavoro al cuore, che conseguentemente produce un aumento della frequenza delle pulsazioni e della pressione sistolica (la massima), e una labilità dei valori pressori minimi.

L'apparato cardiocircolatorio, con il passare del tempo, diventa sempre più sensibile agli sforzi con fasi di recupero più lente; inoltre vi è una perdita di calore alle estremità (mani e piedi freddi).

Anche nell'apparato respiratorio si verificano alterazioni anatomico-funzionali, sia carico dei polmoni, in cui le cavità alveolari nel loro complesso tendono a dilatarsi e a confluire le une nelle altre, sia dei bronchi, che si dilatano e assottigliano. Il tutto accompagnato da una diminuzione dell'elasticità e dell'espansione della gabbia toracica. A queste modificazioni fa riscontro un aumento della frequenza degli atti respiratori: si incomincia a sbuffare quando si fanno le scale!

Nel corso dell'invecchiamento si osservano anche sostanziali modificazioni a carico del sangue, il cui numero di globuli rossi, bianchi e piastrine tende gradualmente a diminuire, in contemporanea con una diminuzione dell'emoglobina e del ferro. Ciò si verifica a causa della tendenza all'atrofia funzionale degli organi emopoietici quali, la milza e il midollo osseo. Risultato: l'insorgenza di quadri anemici.

Non indenne dall'invecchiamento è anche l'apparato digerente, le cui modificazioni morfologiche e funzionali sono riferibili a un'atrofia della mucosa gastrica, a una riduzione dell'attività di secrezione dei succhi digestivi e del potere di assorbimento, cui spesso fanno seguito diminuzione dell'appetito, insufficienza digestiva, stipsi. Di importanza notevole sono le modificazioni a carico dell'apparato osteoarticolare, per rendersene conto, basta pensare alle patologie più diffuse, quali l'artrosi e l'osteoporosi, che ne rappresentano l'evoluzione.

L'artrosi riguarda le articolazioni e interessa la cartilagine articolare, che va incontro a erosioni e addensamenti ossei.

L'artrosi è dovuta a una modificazione della sostanza componente la cartilagine articolare e ha come conseguenza una riduzione della mobilità articolare. Questo però non impedisce di svolgere un'attività fisica (il nuoto risulta particolarmente indicato), che anzi aiuta a conservare la funzionalità articolare e muscolare.

L'osteoporosi riguarda invece le ossa e ne interessa sia la parte interna (osso spongioso) che esterna (osso compatto), con un progressivo diradamento della trama ossea, cui consegue una minor resistenza ed elasticità. Questa patologia, assai comune nell'età avanzata, è dovuta a una riduzione dei minerali a livello del tessuto osseo e ha come conseguenza l'aumento della fragilità ossea, che può dare origine a fratture. L'osteoporosi ha come cause un'alimentazione scorretta, variazioni ormonali e sedentarietà. Per combatterla è fondamentale la pratica costante di un'attività fisica, che consente di migliorare l'equilibrio e la coordinazione e di rafforzare la muscolatura, riducendo così i rischi di cadute e di conseguenti fratture.

A conclusione, si ricordano alcune variazioni del comportamento, che si evidenziano con un corpo che tende ad appesantirsi, una statura che diminuisce, i denti che diventano mobili, i movimenti che si fanno sempre più lenti, i capelli che si scoloriscono e con un appannamento dei

sensi e della risposte cerebrali che producono lievi difficoltà nella lettura, nella scrittura e nel calcolo, difficoltà a riconoscere percorsi abituali, ad eseguire più azioni contemporaneamente, a ricordare i nomi delle persone, appuntamenti e scadenze.

## LE FUNZIONI CORPOREE IN RELAZIONE ALL'ETA'

Con il passaggio dai 30 agli 80 anni:

La velocità di conduzione degli impulsi nervosi lungo i nervi diminuisce del 10-15%

La flessibilità articolare diminuisce del 20-30%

La ventilazione polmonare diminuisce del 40%

La funzionalità delle cellule epatiche e renali tende a diminuire del 20-30%

Le donne perdono il 30% della matrice ossea, gli uomini il 15%

La forza muscolare diminuisce del 30%

Le arterie coronarie si restringono del 35%

Si riduce il flusso di sangue ai muscoli

Si riduce l'elasticità delle arterie principali

## ➔ Perché il movimento fa la differenza?

Per la persona anziana, la motivazione a praticare un'attività fisica organizzata e sistematica va trovata nei benefici che la stessa è in grado di produrre.

In primo luogo, quelli legati al benessere che sale alla mente da un organismo, che si percepisce come efficiente, sano e in forma. Tali benefici hanno come effetti una minor suscettibilità allo stress psichico, una minor incidenza di disturbi del sonno, la tendenza all'ottimismo e all'attivismo, una maggior capacità di fruire proficuamente del tempo libero.

Tra gli effetti benefici della pratica motoria più propriamente fisici, si segnalano: la prevenzione ai malanni articolari e il miglioramento delle situazioni degenerative già in atto, il miglioramento della funzione respiratoria, la riduzione del bisogno di fumo, l'aumento di resistenza fisica agli sforzi, la riduzione del sovrappeso e dei livelli di colesterolo (il che contribuisce in modo particolare a prevenire malattie cardiovascolari), il miglioramento della capacità di tollerare il glucosio, riducendo nei diabetici il fabbisogno di insulina, la riduzione della pressione arteriosa, soprattutto nei soggetti ipertesi, il miglioramento dei parametri della coordinazione motoria, con notevoli vantaggi nell'esecuzione di movimenti.

Anche la persona anziana deve ricordarsi che l'uomo è concepito e strutturato in modo che il suo cervello si attivi per raggiungere un obiettivo.

**Gli obiettivi che la persona anziana deve porsi nella pratica dell'attività motoria sono:**

- **raggiungere una buona padronanza del proprio corpo attraverso lo sviluppo della coordinazione motoria globale con le sue implicazioni spazio-temporali, della padronanza dello schema corporeo statico e dinamico**
- **provare piacere nel muoversi, nel rispetto dei propri ritmi**
- **incrementare le capacità motorie di resistenza, di forza e di mobilità articolare.**

**Cosa deve prevedere l'attività motoria?**

L'esercizio deve essere graduale e proporzionale alle proprie capacità e soprattutto non deve prevedere combattività e con-

flittualità.

**L'orario più adatto per praticare attività fisica nell'arco della giornata è il tardo pomeriggio, tra le 16 e le 18**, dove si ha la miglior risposta psicofisica da parte dell'organismo e la miglior tutela in termini infortunistici, in quanto è stato osservato che le crisi cardiache avvengono prevalentemente nelle prime ore della mattina e che i quadri di ipotensione vascolare, con conseguente abbassamento della pressione del sangue, si verificano soprattutto subito dopo il pranzo.

**Attenzione all'allungamento muscolare (stretching), indipendentemente della spesa calorica, comporta una notevole sollecitazione.** È sconsigliabile insistere e comunque raggiungere la soglia del dolore e, in ogni caso, eseguire lunghi tempi di recupero.

**Attenzione agli esercizi che comportano prolungate e frequenti contrazioni dei muscoli degli arti superiori**, in quanto fissando i muscoli del collo e della spalla, possono determinare sindromi respiratorie, con rischio di anossia, e parallele sindromi vagale da acidosi respiratoria acuta.

**Attenzione agli sforzi fatti con gli arti superiori, in quanto più impegnativi dal punto di vista cardiaco**, possono scatenare aritmie, rispetto a quelli fatti con gli arti inferiori.

**Attenzione al rischio di disuso dei muscoli della catena cinetica anteriore**, poco usata con l'invecchiamento a favore della catena cinetica posteriore. La persona anziana tende a incurvarsi con conseguente squilibrio posturale.

**Non esagerare con le diversificazioni motorie e con esercizi "difficili"**, ma preferire esercitazioni rassicuranti, di cui si cerca il perfezionamento dell'esecuzione.

**Attenzione a pratiche sportive eccessive.**

Ed, infine, **attenzione ai farmaci assunti per curare il diabete**, che possono provocare ipoglicemia nel corso dell'attività fisica; pertanto bisogna considerare una variazione del loro dosaggio di pari passo con l'esercizio svolto. Questo perché, da una parte il movimento aumenta la sensibilità dei recettori cellulari

all'insulina, pertanto ne basta meno per avere lo stesso effetto, dall'altra l'esercizio fa consumare al nostro organismo una quantità maggiore di zuccheri, riducendone le scorte. Ne consegue che bisogna ridurre il dosaggio dei farmaci contro il diabete, in proporzione all'intensità di lavoro svolta, per evitare l'insorgenza di crisi ipoglicemiche nel corso dell'attività. È sempre utile un controllo in più della glicemia, magari prima e dopo l'esercizio. La persona che "invecchia" deve capire che la vita andava a cer-

carlo e bussava alla sua porta fino al giorno prima, ma il giorno dopo è lei che deve andare a cercare la vita laddove trascorre; se non si capisce questo il suo invecchiare sarà un sicuro insuccesso.

Non è la vita a chiedere alla persona anziana di muoversi, è la persona anziana che deve cercare occasioni per muoversi (corso di attività motoria).

Prima la vita era movimento, dopo il movimento è vita.

## I BENEFICI DELLA PRATICA MOTORIA NELLA PERSONA ANZIANA

### Psicologici

- minor suscettibilità allo stress psichico
- minor incidenza dei disturbi del sonno
- tendenza all'ottimismo e all'attivismo
- maggiore capacità di fruire proficuamente del tempo libero

### Fisici

- prevenzione ai problemi articolari e mantenimento della massa ossea
- miglioramento della funzione respiratoria e riduzione del bisogno di fumo
- aumento della resistenza fisica agli sforzi
- riduzione del sovrappeso e dei livelli di colesterolo
- miglioramento della capacità di tollerare il glucosio
- riduzione della pressione arteriosa, soprattutto nei soggetti ipertesi
- miglioramento dei parametri della coordinazione motoria

## ➔ Prima di iniziare... valutatevi

Prima di iniziare una corretta attività motoria chiedetevi perché volete farla, cosa cercate e che cosa volete ottenere e da qui programmate un lavoro costante e progressivo, con la collaborazione del vostro medico di base.

Successivamente, valutate le vostre capacità. Qui di seguito, vi propongo alcuni test che potete fare per conto vostro:

- 1) Valuta il percorso che riesci a compiere in 12 minuti
- 2) Sali e scendi di seguito da uno sgabello, alto 30 centimetri, per 20 volte e misura i battiti cardiaci/minuto, dopo la prova
- 3) Stai in piedi con gli occhi chiusi su un piede solo,

flettendo l'altra gamba e misura il tempo che riesci stare in questa posizione

- 4) Con le ginocchia completamente estese, fletti la colonna vertebrale; rimani in questa posizione per una decina di secondi, mentre un amico misura la distanza dalla punta delle dita al pavimento

Mediante questi test di facile attuazione, dopo qualche tempo di esercitazione, sarete in grado di fare una prima autovalutazione dell'efficacia del lavoro svolto, prendendo così coscienza di ciò che potete fare, di come lo dovete fare, di quanto ne potete fare e forse anche di cosa non dovete fare.

## E ora... esercitatevi!

Stabilito che l'invecchiamento non è un fenomeno rigido, ma un processo modificabile, soprattutto in funzione dei comportamenti che si assumono, il movimento, da intendersi come attività salutistica e preventiva, è uno dei principali fattori che incide sulla sua evoluzione. Emerge quindi un imperativo comune per tutte le età: muoversi, camminare, correre, fare ginnastica e giocare, il tutto rispettando i limiti della macchina umana e le capacità funzionali e fisiologiche individuali.

Ricordatevi che da una certa età in poi la salute non è più "regalata", ma in parte diventa conquista e comunque una conseguenza delle scelte che sono state fatte e che si fanno in campo motorio, alimentare e mentale.

Il progredire degli anni e l'invecchiamento non sono fenomeni che corrono necessariamente paralleli: l'età è facilmente rilevabile dalla carta d'identità, mentre lo stato di invecchiamento dell'organismo è variabile, in riferimento alle capacità fisiche e psichiche che lo caratterizzano. Esistono dei settantenni in grado di percorrere la distanza della maratona in meno di tre ore: quanti giovani si possono definire così "giovani", pur avendo molti anni di meno? Nella realtà, il declino della capacità fisica osservato nelle persone anziane è dovuto in parte alle regole naturali che geneticamente presidono l'invecchiamento, ma una parte non trascurabile è imputabile alla tendenza all'inattività fisica (sedentarietà). Si tratta di un comportamento molto comune tra le persone anziane nella nostra cultura, dove la quantità e l'ambito del movimento sono per lo più determinati da fattori sociali, piuttosto che da situazioni biologiche.

Infatti, l'organismo anziano possiede ancora capacità di adattarsi e, se opportunamente sollecitato, reagisce positivamente.

**Gli obiettivi prioritari delle sollecitazioni mediante l'esercizio fisico devono essere quelli del miglioramento della mobilità articolare e dell'efficienza muscolare.** Per quanto riguarda la possibilità di migliorare la mobilità articolare, un'attività fisica adeguata può portare in soggetti dai 60 ai 75 anni di entrambi i sessi a un miglioramento del 25-30%. Questo programma deve comprendere esercizi di mobilitazione lenta associata a stretching statico, da eseguire con la dovuta attenzione, regolarmente ripetuti almeno due volte alla settimana. Anche la forza muscolare può aumentare con l'allenamento dal 6 al 50%, in relazione alla tecnica utilizzata, l'impegno volontario e la durata e frequenza delle sedute.

**Importante è, qualora si voglia praticare regolarmente un'attività fisica sottoporsi, prima di iniziarla, a una accurata valutazione del grado di efficienza dei vari apparati,** al fine di evitare che questa pratica si risolva in un danno per l'organismo.

Il movimento pertanto non deve essere mai inteso come un'iniziativa, ma sempre come una risposta.

La persona anziana deve convincersi a fare movimento, anche se non l'ha mai fatto, dandosi precise motivazioni e cercando concrete occasioni dove farlo.

A questo punto è importante scegliere un'attività motoria o uno sport che piacciono e che siano adatti alla propria età, allo stile di vita, alle proprie potenzialità e capacità fisiche.

La scelta dell'attività motoria più indicata nelle persone anziane deve tener conto delle seguenti variabili: deve essere proporzionata alle possibilità individuali, non deve essere dannosa per nessun apparato né rischiosa per la salute.

**Le attività sportive offrono una vasta gamma di possibilità (meglio se scelte di comune accordo con il proprio medico): dal tapis roulant al running e al jogging, dal nuoto (acquagym) al ciclismo (cyclette), eccetera.**

Al fine di ottenere benefici concreti, sono necessarie sedute di attività motoria che comprendano unitamente a quanto indicato precedentemente, esercizi di tipo aerobico, da eseguire almeno 3 volte alla settimana. Al fine di essere efficaci, tutte le esercitazioni devono svolgersi con un'intensità lieve-moderata, che può essere valutata anche sulla base della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca è il parametro più semplice da controllare. Sono in vendita anche a poche decine di euro dei cardiofrequenzimetri attendibili, che danno il valore della frequenza cardiaca. Chiunque può imparare a utilizzarli, sono utili tutte le volte che si svolge un'attività motoria, anche per evitare che la frequenza salga troppo e il cuore si affatichi, nel caso che un esercizio risulti troppo intenso.

**La frequenza cardiaca massima raggiungibile per una persona anziana è l'ottanta per cento della frequenza calcolata con la classica formula:  $220 - l'età$ .**

Le persone che hanno sempre praticato sport e quelle più allenate, saranno in grado di superarla per esercizi intensi, mentre chi ha sempre fatto poca attività fisica, farà fatica a raggiungerla: in ogni caso è un valore di riferimento.

Per le persone più anziane meglio limitarsi, per gli esercizi di tipo aerobico, ad una frequenza cardiaca di allenamento compresa tra il 40 e il 60% di quella massima, insistendo maggiormente, nelle prime fasi di allenamento su esercizi a bassa intensità, finalizzati al recupero di una maggiore mobilità osteoarticolare e al miglioramento del tono muscolare.

**La durata dell'esercizio aerobico deve essere quantificata in non meno di 30 minuti effettivi per gli esercizi di resistenza, preceduti da almeno 10 minuti di riscaldamento.**

Per quanto attiene gli esercizi di forza, vanno consigliati a chi è in grado di eseguirli senza problemi e, in ogni caso, dopo un periodo di allenamento aerobico. Devono prevedere 10 ripetizioni,



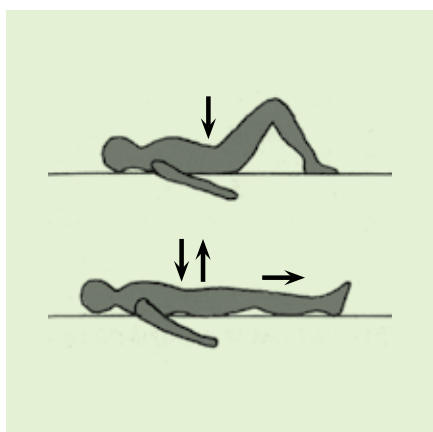
sia per gli arti superiori che inferiori, con ogni serie separata da almeno 1 minuto da quella successiva, per 2 volte alla settimana. È utile aspettare che la frequenza cardiaca scenda ai valori di base o comunque sotto una certa soglia, prima di iniziare la serie successiva.

A questo punto impariamo a conoscere e quindi a mettere in pratica alcuni esercizi, che dovranno essere svolti nella loro globalità almeno 3 volte alla settimana e a dosi di 10 esercizi per figura.

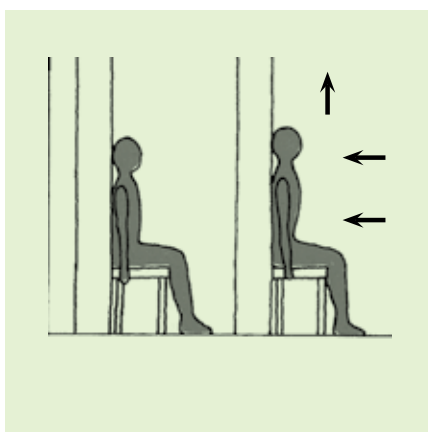
### L'ALLENAMENTO NELLA PERSONA ANZIANA

- Stimola la conservazione della massa contrattile delle fibre muscolari, con conseguente aumento della forza e prevenzione ai traumi
- Migliora la flessibilità articolare
- Migliora i tempi di reazione
- Mantiene buoni livelli di consumo di ossigeno, ovvero migliora la resistenza

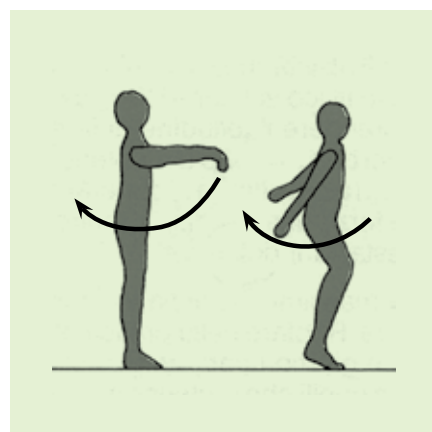
## ➔ Esercizi



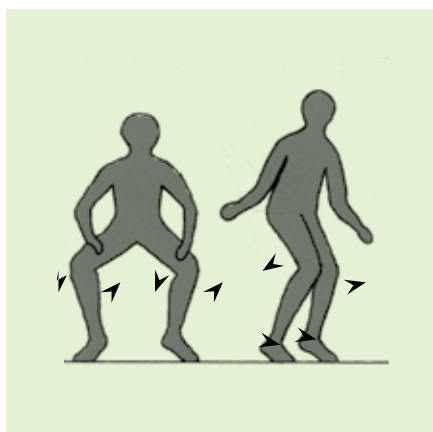
**Assumete la posizione di retroversione, mantenendola, mentre si stendono le gambe con i talloni fissi a terra e la colonna vertebrale aderente ad essa**



**Seduti su uno sgabello con il dorso contro la parete e braccia lungo i fianchi, cercate di appiattire la schiena contro la parete**



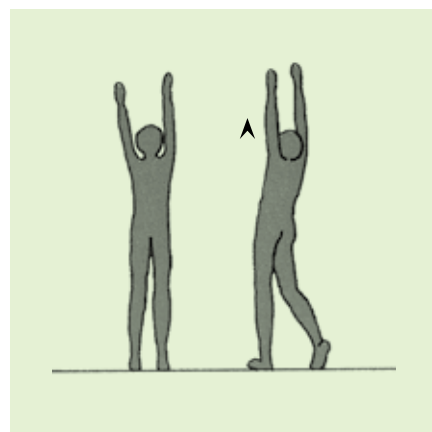
**Fate oscillare le braccia indietro e in avanti, accompagnando il movimento con un leggero molleggio sulle gambe**



**Circondurre le ginocchia e le caviglie a piedi divaricati**



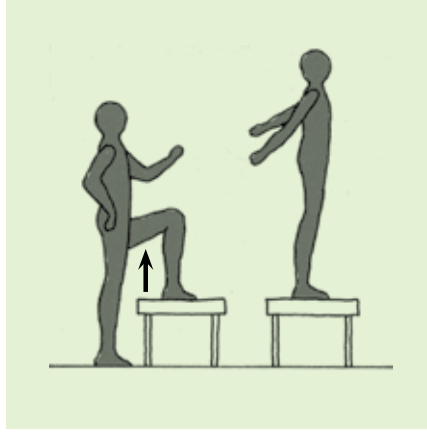
**Appoggiatevi a una sedia e flettete la gamba in avanti energeticamente**



**Camminando, cercate di allungarvi, senza andare in punta di piedi**



**Estendendo il corpo, circondure le braccia slanciandole in alto, indietro, in basso, con i talloni a terra**



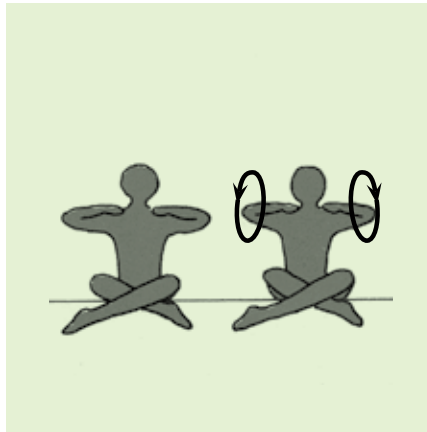
**Salite su uno sgabello alto circa 30 centimetri, prima con la gamba destra, poi con la sinistra, e ripetete in modo da salire e scendere 10 volte**



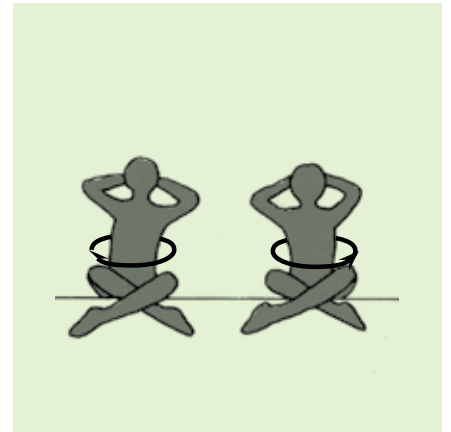
**Fate una rampa di scale per un minuto di seguito, almeno tre volte al giorno**



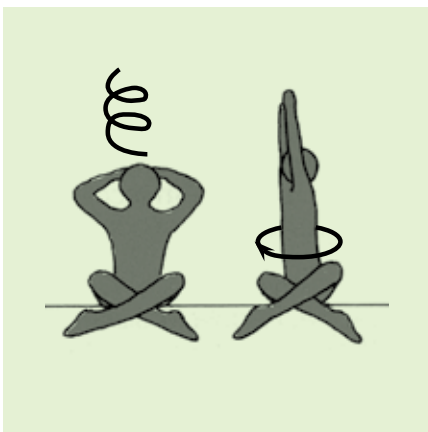
**Seduti con le gambe incrociate, alternate flessioni laterali del busto, con l'aiuto dell'altro braccio che "tira" verso l'alto**



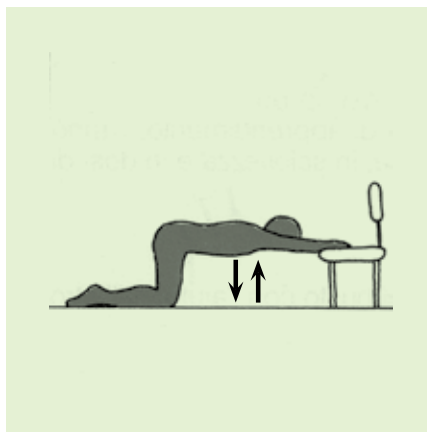
**Seduti, mani alle spalle, circondurle in avanti, in alto e indietro**



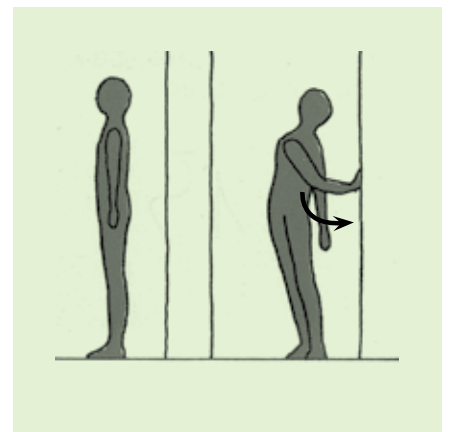
**Tenendo le mani alla nuca e i gomiti in fuori, attuate torsioni del busto a sinistra e a destra**



**Mani sopra il capo, attuate una torsione del busto a sinistra e a destra, con l'aiuto delle braccia che si avvitano verso l'alto**



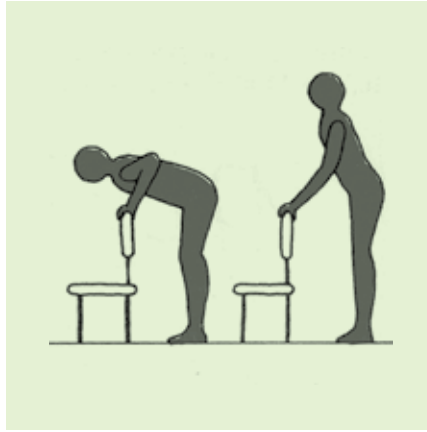
**Con le mani in appoggio su una sedia, spingete il busto verso terra, in forma ritmica**



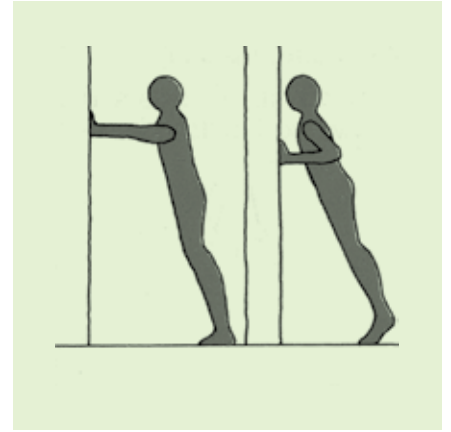
**Dorso alla parete, dietro un piede, gambe leggermente divaricate, girate il tronco fino a toccare con le mani la parete**



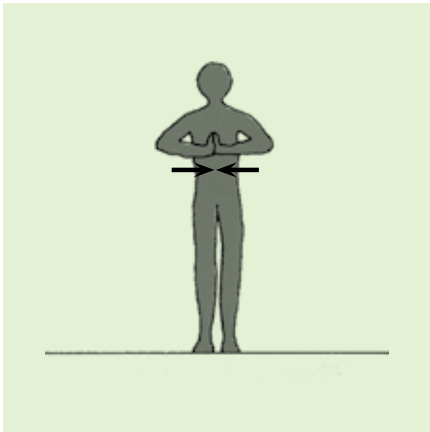
**Gambe divaricate, braccia in fuori, flettete lateralmente a destra e a sinistra**



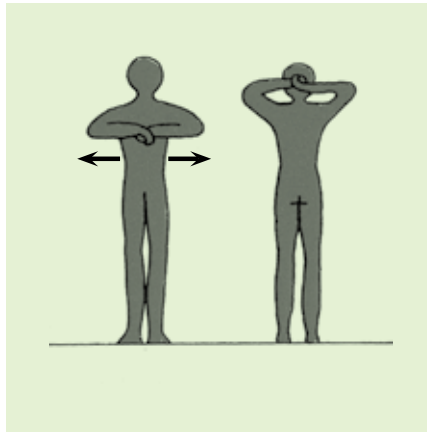
**Appoggiatevi con le braccia su una sedia, sollevate il tronco**



**Eseguite piegamenti delle braccia su una parete, senza lordizzare la colonna: attenzione a non sellare la regione lombare**



**Spingete le mani palmo contro palmo, mantenendo la tensione per più di 20 secondi**



**Tirate i gomiti in fuori con mani allacciate davanti al petto, mantenendo la tensione per 10 secondi. Ripetete l'esercizio, portando le mani dietro la nuca**



**Seduti con le mani ben saldate ai bordi della sedia, portate alternativamente le ginocchia verso il petto**



**Sdraiati, avvicinate alternativamente e lentamente le ginocchia al petto con l'aiuto della mano, senza forzare**

La pratica dell'eserciziario, secondo le modalità precedentemente esposte, unitamente al camminare per qualche decina di minuti al giorno, vi farà:

- in una prima fase, ristabilire o consolidare le vostre condizioni generali cardiocircolatorie, in modo che il vostro organismo sia in grado di eseguire le attività quotidiane, che richiedono capacità di resistenza, senza doverle interrompere
- in una seconda fase, ristabilire un buon grado di flessibilità per poter effettuare i movimenti dei diversi distretti articolari (spalle, ginocchia, anche, colonna vertebrale), nel modo più completo possibile
- in una terza fase, ristabilire una sufficiente forza muscolare, ovvero la capacità di compiere lavori un po' pesanti.

Se proprio non riuscite, per motivi vari, a ritagliare un po' di tempo al giorno per praticare attività motoria, è auspicabile che almeno utilizzate alcune situazioni della vostra giornata per fare movimento:

- **fate le scale della vostra abitazione in salita e in discesa e non prendete l'ascensore**
- **nei grandi magazzini e in metropolitana, fate le scale e non prendete le scale mobili**
- **se non avete carichi pesanti da portare per andare a fare la spesa quotidiana, fatevi una camminata e lasciate a casa l'auto**
- **quando siete seduti, fate oscillare come un pendolo le gambe: ne trarranno beneficio i muscoli della coscia.**

## Attività motoria e corretta postura, come cura e prevenzione

In questo preciso contesto, l'attività motoria, quale strumento medico-preventivo, riabilitativo e curativo, si riferisce all'insieme di attività ed esercitazioni basate sul camminare, correre, nuotare, sciare (sci da fondo), andare in bicicletta.

Si tratta in genere di attività fisiche consistenti in esercitazioni prolungate a intensità moderata, che sul piano fisiologico sono considerate di "tipo aerobico", nelle quali si realizzano condizioni di equilibrio fra la richiesta di ossigeno dell'organismo, durante l'esercizio, e la possibilità di assumere la quantità necessaria a soddisfarla. Tali attività svolgono importanti e positivi effetti sul ricambio, in generale, e, in particolare, sul metabolismo energetico, nonché sull'apparato cardiovascolare e respiratorio, oltre che sui muscoli e sulle articolazioni.

Da ciò la loro utilizzazione a fini preventivi e terapeutici in molteplici situazioni patologiche, che si riportano schematicamente qui di seguito:

### **OBESITÀ**

(incremento del peso corporeo al di sopra del 20% del peso standard di una persona, in rapporto alla propria altezza, adattata per età, sesso e razza)

### **OSTEOPOROSI**

(riduzione della quantità e della qualità dell'osso, da perdita sia del contenuto proteico che minerale)

### **DIABETE**

(condizione caratterizzata da eccessiva escrezione di urina, determinata da più fattori tra cui: scarsa o assente produzione di insulina nel diabete insulinodipendente (negli adulti); insulinopenia da trasmissione familiare (nei giovani)

### **DISLIPIDEMIE**

(disordine del metabolismo dei grassi, con particolare riferimento ai livelli plasmatici di colesterolo e trigliceridi)

### **IPERTENSIONE VASCOLARE**

(aumento della pressione arteriosa sistolica (massima), normalmente indicata in 140 mmHg e di quella diastolica (minima), normalmente indicata in 90 mmHg)

### **DEPRESSIONE PSICHICA**

(sindrome caratterizzata da una riduzione del tono dell'umore e dell'autostima, espressa con sentimenti di avvilimento doloroso, difficoltà di pensiero, agitazione o rallentamento psicomotorio e disturbi del sonno e dell'appetito)

### **FIBROMIALGIA**

(quadro reumatico extra articolare, il cui sintomo caratterizzante è il dolore muscolo scheletrico, accompagnato da disturbi del sonno e da cambiamenti repentini dell'umore)

### **BRONCOPNEUMOPATIA OSTRUTTIVA CRONICA**

(affezione cronica delle vie aeree, la cui sintomatologia è espressione della loro ostruzione: tosse, respirazione sibilante e difficoltà di respirare, ne sono i segni più evidenti)

### **MALATTIE DEGENERATIVE OSTEO-ARTICOLARI**

(modificazioni degenerative a carico delle cellule delle cartilagini articolari: l'artrosi ne è un tipico quadro patologico)

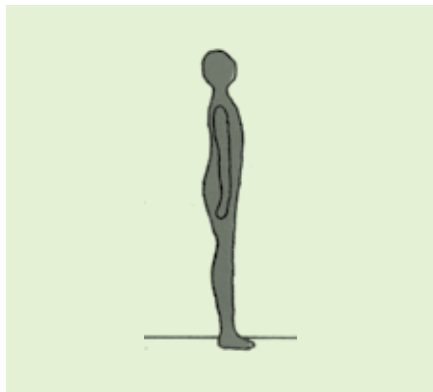
Ancora, gli squilibri neurovegetativi, gli stati generali aspecifici di deperimento e astenia, possono trovare un rimedio assai utile nella pratica costante e regolare dell'attività sportiva.

Importante è l'influenza esercitata dal movimento sulla funzione cardiocircolatoria.

Le attività motorie interessando in maniera primaria la muscolatura striata, che costituisce la maggior parte del peso corporeo, influenzano indirettamente la struttura dell'osso, l'atteggiamento e le posizioni del corpo attraverso una migliore fissazione protettiva.

## ➔ Evitare le posture errate

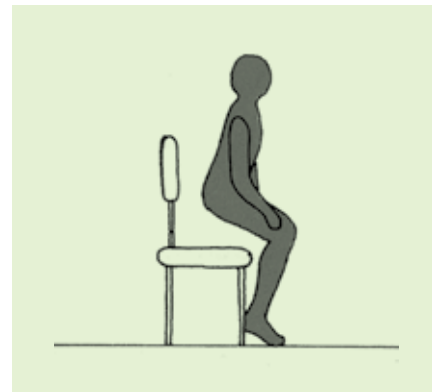
Nella vita quotidiana, spesso le persone anziane tendono ad assumere comportamenti, portamenti e posizioni errate, che possono risultare dannose per la salute ed esporre al rischio di infortuni domestici.



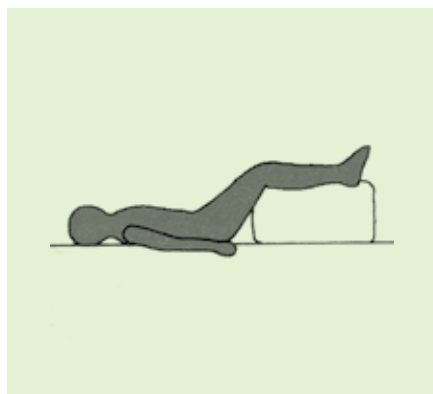
**Quando state in piedi, tenete il bacino in retroversione**



**Quando siete sui mezzi pubblici, mantenete la retroversione del bacino, tenete le gambe leggermente disunite e piegate, e reggetevi agli appositi sostegni**



**Per rialzarvi dalla sedia, mettete i piedi quasi sotto la sedia, inclinate il busto leggermente in avanti e fate forza con le gambe e non con la schiena**



**Per riposare, mettetevi sul dorso con le gambe leggermente flesse e i talloni appoggiati sopra uno sgabello**



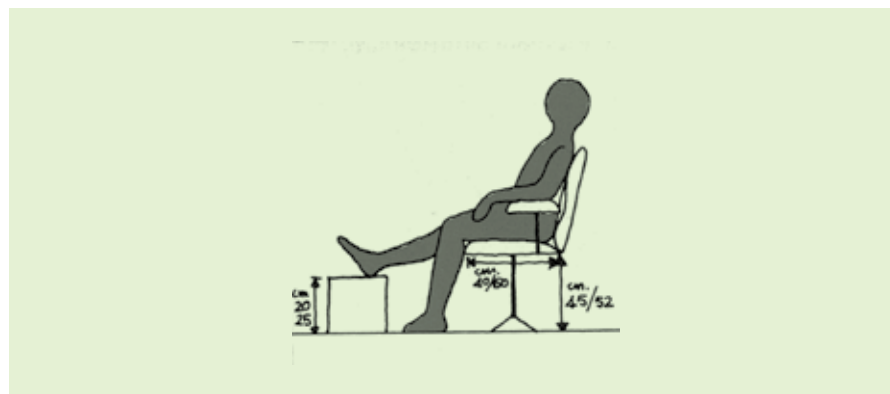
**Per rifare il letto o per sollevare un pacco da terra piegate le gambe e non la schiena**



**Per trasportare oggetti distribuite simmetricamente il carico**



**Evitate di incurvare la schiena, ad esempio, quando usate spazzoloni stirate. La schiena va inclinata solo portando avanti la gamba**



**Per riposare seduti, tenete tutti e due i piedi a terra o incrociate le gambe, o meglio ancora, portate i piedi su uno sgabello. La sedia ideale dovrebbe avere uno schienale inclinato a 25° e braccioli corti**

## E una gioiosa vita da anziani

Le sensazioni di aver perso la propria identità e il ruolo sociale, che spesso accompagnano la vita di una persona dopo il pensionamento e in generale con l'affacciarsi della "vecchiaia", possono avere ripercussioni biologiche e psicologiche di importanza notevole.

Il conformarsi della persona anziana a comportamenti stereotipati, come la sedentarietà, la diminuzione degli interessi e della tendenza esplorativa, il restringimento delle relazioni e la perdita della capacità di progettare il futuro, finiscono per realizzare le previsioni del suo decadimento e produrre turbe da disadattamento.

Questi problemi non possono essere scoperti improvvisamente all'età del pensionamento, ma hanno bisogno di una preparazione mentale, di una disponibilità, di un interesse e di un'educazione che devono essere costruiti prima.

La persona anziana può invecchiare più velocemente sotto il profilo psicologico che non biologico, a causa dei rapidi cambiamenti culturali, dell'obsolescenza delle conoscenze professionali, dell'incapacità di adattamento a un mondo che cambia velocemente, delle strutture senso-percettive poco esercitate e sollecitate, che perdono in flessibilità e adattamento.

La longevità, della persona anziana, invece, è correlata a: ereditarietà, professioni esercitate che comportano una certa attività muscolare, varietà e complessità di interessi, progetti e soddisfazioni, capacità di adattamento alle novità, stile di vita (alimentazione, fumo, alcool, sonno), attività motoria sportiva. Come dire sinteticamente che ansia, frustrazione, noia, apatia, inattività, sedentarietà, sregolatezza comportamentale, a lungo andare deteriorano l'organismo, sia sotto l'aspetto fisico che psichico.

### **Cosa deve fare la persona anziana per prevenire tutto ciò?**

Può svolgere un'attività culturale costantemente, come leggere, scrivere, dipingere, andare per musei e mostre, partecipare a corsi, o, può intraprendere un'attività di volontariato (nel sociale, nell'assistenziale, nel culturale, nello sportivo), può avvicinarsi ad un'attività ricreativa (giocare a bridge, scacchi ecc), partecipare a gite, ballare, usare Internet (che se usato con moderazione può essere un aiuto per combattere la solitudine).

Deve controllare attentamente la sua alimentazione, praticare giornalmente un minimo di attività motoria, meglio se in gruppo, e deve curare l'immagine del proprio corpo.

Da quanto complessivamente esposto risulta del tutto evidente che la pratica delle attività motorie ha un'importanza igienico-preventiva tutt'altro che secondaria per il mantenimento dello stato di salute della persona anziana.

### **Concludo con le parole scritte circa 500 anni fa da Lorenzo il Magnifico**

***"...quanto è bella giovinezza che si fugge tuttavia..."***

La giovinezza è un'età breve ed effimera, mentre la vita che si sta svolgendo davanti a voi è lunga ed è in vostro potere renderla sana e felice. Se saprete far tesoro delle riflessioni e dei consigli che spero questa guida vi abbia dato e delle risorse e degli insegnamenti che Madre Natura ci riserva ogni giorno.

## Sintesi di una strategia anti-invecchiamento

- **Controllate il vostro peso**
- **Riducete l'apporto di calorie**
- **Limitate il consumo di grassi animali**
- **Abbondate nel consumo di cereali, legumi, frutta e verdura**
- **Privilegiate zucchero di canna e sale integrale, rispetto a quelli raffinati**
- **Non abusate di cibi a lunga conservazione**
- **Bevete ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua**
- **Eliminate sigarette e superalcolici**
- **Masticate il cibo il più lungo possibile**
- **Consumate yogurt, aglio, cipolle, tè verde, prodotti di "lunga vita"**
- **Effettuate periodicamente una depurazione dell'intestino**
- **Non fumate**
- **Mantenete buoni rapporti affettivi**
- **Coltivate nuove amicizie e rinsaldate i rapporti sociali**
- **Non emarginatevi e non fatevi emarginare, prendete iniziative**
- **Alimentate le vostre curiosità, emozioni.**
- **Non sottovalutate i vostri piccoli successi: gratificano e creano autostima**
- **Evitate di rimpiangere il passato, vivete il presente**
- **Conservate una visione positiva della vita**
- **Protegete la pelle dal sole, dal vento e da prodotti cosmetici dannosi**
- **Fate esercizio fisico, ad esempio, una camminata a passo svelto per 30 minuti al giorno, o almeno 3 volte la settimana**

## Il volontariato degli anziani per gli anziani

Solidarietà e valorizzazione della terza età sono i pilastri su cui si fondano la filosofia e l'operato di **Anteas**, che considera le persone anziane una preziosa risorsa umana e sociale e valorizza le loro esperienze attraverso il volontariato, mettendole a disposizione di chi ne ha bisogno.

Per le persone anziane che godono di buona salute e hanno ottime speranze di vita, fare volontariato rappresenta una preziosa opportunità per mantenersi attivi, sentendosi ancora utili, continuando ad avere compiti e obiettivi, instaurando nuove amicizie.

Un'importante caratteristica del volontariato è la sua reciprocità: si offre qualcosa e si riceve qualcosa in cambio.

### **Che cosa ricevono gli anziani che fanno volontariato?**

Anni di vita più sani! Le persone anziane che rimangono attivamente impegnate vivono meglio e più a lungo.

La loro vita acquisisce nuovi valori e interessi, che consentono di sviluppare le proprie capacità, di uscire dall'isolamento, donando agli altri queste stesse opportunità.

**Anteas: Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà svolge le sue attività di volontariato anche con l'ausilio di studenti o lavoratori attivi utilizzati part time.**

**Anteas Milano**, nata nel 1997 per volontà del Sindacato dei Pensionati FNP-CISL, si pone l'obiettivo di valorizzare e impegnare in attività di utilità sociale le esperienze e le risorse, umane e professionali, di cittadini pensionati e della "terza età".

Attraverso l'impegno nel volontariato, i pensionati e gli anziani mantengono vivo l'interesse per la vita, si sentono persone attive, realizzate e utili agli altri e instaurano nuovi contatti e relazioni. In altre parole, migliorano la qualità della propria vita e nel contempo forniscono un prezioso servizio sociale, a favore delle persone anziane sole e non autosufficienti, di minori e adulti a rischio di esclusione sociale e di persone diversamente abili.

Con i suoi progetti **Anteas Milano** è presente nelle scuole materne, elementari e medie, di Milano e provincia, negli ospedali, nelle case di riposo, nelle carceri.

**Anteas Milano**, attraverso la gestione di Accademia Anteas Milano, diffonde tramite i suoi corsi la cultura nella sua accezione più ampia per favorire l'aggiornamento di tutti coloro che vogliono vivere le dinamiche evolutive della società.

**Per maggiori informazioni, visita il nostro sito [www.anteasmilano.org](http://www.anteasmilano.org)**

**Oppure chiamaci al numero: 02 2052 55306**



### **Anteas Milano**

Via Tadino 23 20124 Milano  
Tel. 02/20525306 - Fax 02 20240635  
E-mail: [info@anteasmilano.org](mailto:info@anteasmilano.org)  
Per raggiungerci:  
MM 1 Fermate Porta Venezia e Lima

### **Come sostenerci**

Per contribuire alla realizzazione dei progetti di A.N.T.E.A.S. è possibile effettuare una donazione tramite:  
c/c bancario n° 2014 Banco di Brescia - UBI  
CIN P IBAN 28B031110161300000002014  
intestato ad A.N.T.E.A.S. Milano - Via Tadino, 23 - 20124 Milano

# 5 PER 1000

Destina il tuo **5x1000** al volontariato ANTEAS

Codice Fiscale

## 97201920150

