

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo". La sedentarietà è un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, per il diabete e per i tumori. Quindi un'attività fisica regolare e strutturata è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute. Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più resistente alla fatica, aumenta il tono muscolare e si riduce la quantità di

grasso corporeo.

L'attività più idonea al mantenimento e al raggiungimento di un buono stato di salute è quella aerobica che aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

Ma quali sono i vantaggi di praticare esercizio fisico in modo regolare e costante?

- Aiuta a perdere peso;

L'attività fisica consigliata in soggetti d'età avanzata

Le raccomandazioni dell'American College of Sport Medicine per lo svolgimento di una corretta attività fisica sono coerenti con quelle espresse dal Ministero della Salute italiano, in cui si consigliano 150 minuti a settimana di attività fisica per conseguire apprezzabili benefici sulla salute.

Laddove impedito da malattie croniche a svolgere un'attività fisica aerobica di moderata intensità per 150 minuti a settimana, il paziente dovrebbe comunque svolgere un'attività fisica nella misura consentitagli dalle proprie capacità e condizioni fisiche.

Esercizi di durata

Frequenza - Per attività di intensità moderata, è consigliabile accumulare da 30 fino a 60 minuti al giorno (per un maggiore beneficio) anche suddivise in sessioni di 10 minuti ciascuna, per arrivare a un totale di 150-300 minuti la settimana. Oltre a questo sarebbe consigliabile effettuare 20-30 minuti al giorno di attività più intensa fino a totalizzarne 75-150 minuti a settimana. L'ideale è quindi una combinazione equivalente di attività moderata e intensa.

Intensità - Prendendo come riferimento una scala da 0 a 10 per livello di sforzo fisico: mantenere un livello da 5 a 6 per attività di intensità moderata e da 7 a 8 per attività di più alta intensità.

Durata - Per le attività di moderata intensità è consigliabile accumulare almeno 30 minuti al giorno distribuiti in tre sessioni di 10 minuti. In alternativa, 20 minuti al giorno di attività continuata con sedute sportive di alta intensità.

Tipo - La tipologia di attività più sem-

plice da svolgere e più comune è la passeggiata (camminata sportiva o corsetta). Sono molto consigliati anche esercizi in acqua e su cyclette che possono rivelarsi più indicati per soggetti con limitata sopportazione del carico sia del corpo che di carichi esterni.

Esercizi di resistenza

Frequenza - Gli esercizi di resistenza andrebbero svolti almeno 2 giorni alla settimana

Intensità - Sempre su una scala da 0 a 10 mantenere un livello intermedio di intensità, ossia da moderato (5-6) ad alto (7-8).

Tipo - Un programma di esercizi con carico progressivo (sollevamento pesi leggero) oppure di ginnastica di tonificazione muscolare con leggero carico anche solo corporeo, l'ideale sarebbe effettuare 8-10 esercizi che coinvolgano i gruppi muscolari maggiori ciascuno con 8-12 ripetizioni. Rimane sempre consigliabile mantenersi attivi durante tutto l'arco della giornata salendo le scale ed effettuando altre attività quotidiane di rafforzamento in cui vengano sollecitati i principali gruppi muscolari (per esempio trasportare le buste della spesa).

Esercizi di flessibilità

Frequenza - Gli esercizi di flessibilità andrebbero svolti almeno 2 giorni alla settimana.

Intensità - Sulla scala dello sforzo fisico che va da 0 a 10 mantenere un livello di sforzo moderato (5-6).

Tipo - Qualsiasi attività di mantenimento o incremento della flessibilità con l'ausilio di stretching assistito per cia-

scuna delle principali fasce muscolari, con movimenti statici senza molleggi o contromovimenti.

Esercizi di equilibrio

(per individui soggetti a cadute frequenti o con problemi di mobilità)

Per esercizi di equilibrio si intende qualsiasi posizione statica o dinamica in cui si sia costretti ad aggiustare la posizione per mantenere il corpo in equilibrio, per esempio stare in piedi senza reggersi ai sostegni sull'auto-bus, questo aspetto può essere migliorato con pochi minuti al giorno di esercizio.

Per allenare le capacità di equilibrio:

- 1) mantenere posture progressivamente più difficili in cui si riduca gradualmente la base di appoggio (esercizi di equilibrio su due piedi o su un piede);
- 2) movimenti dinamici con spostamento del baricentro (camminare con un piede dietro l'altro, girare in tondo);
- 3) sollecitazione dei gruppi muscolari posturali (stare in piedi sui talloni; stare in piedi sulle punte);
- 4) parziale restrizione degli input sensoriali (mantenere una posizione per esempio di equilibrio su un piede o due piedi a occhi chiusi).

La progressione delle attività deve essere stabilita su base individuale e commisurata al livello di tolleranza e alle preferenze del soggetto. Per i soggetti più debilitati o con impedimenti fisici, può essere necessario un approccio di tipo conservativo. Tra gli individui gracili le attività aerobiche andrebbero precedute da attività di rafforzamento muscolare e/o esercizi di equilibrio.