

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena**

Servizio di Medicina dello Sport

Direttore Dr. Gustavo Savino

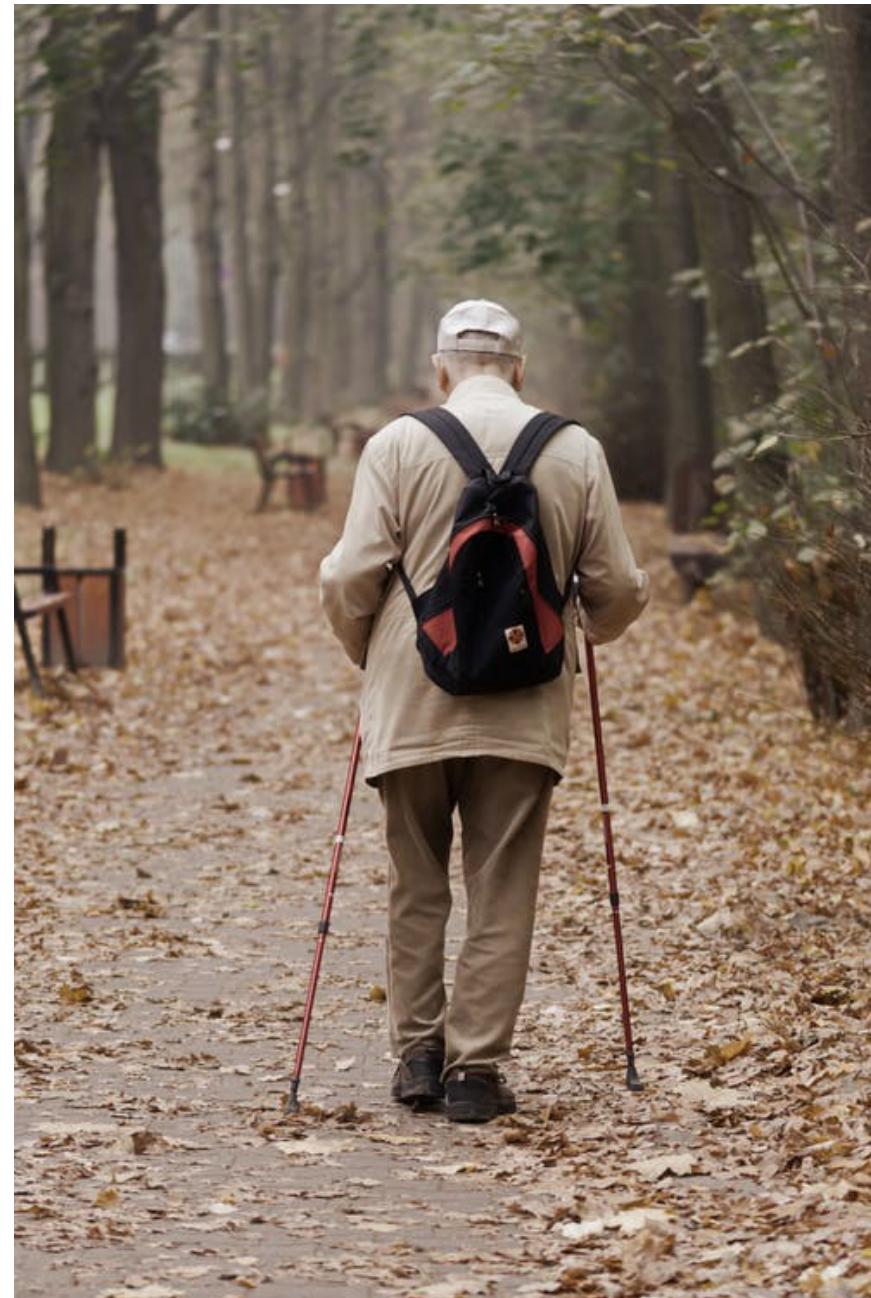
**Sport e salute:
*l'anziano***

Pillole di Medicina dello Sport

Dott. Luca Michelini

Sport
e
Salute:

l'anziano



**La longevità è
un privilegio
e un obbiettivo
della società**

(OMS, mod.)

**Nel mondo
occidentale**
**1 persona su 5 ha
più di 60 anni**

In Africa 1 su 20



l'invecchiamento della popolazione
comporta un aumento delle
malattie “non trasmissibili”:

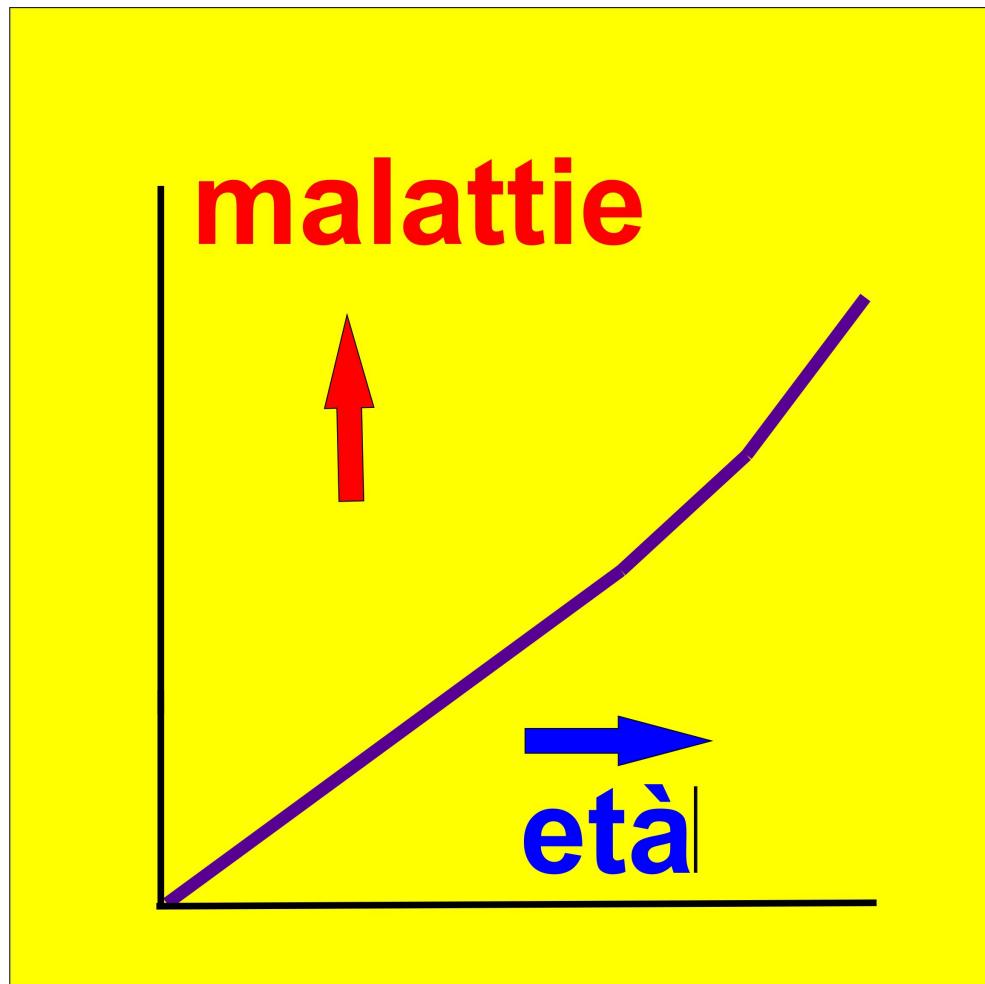
**patologie cardiovascolari
muscoloscheletriche
neurodegenerative
polmonari
demenze
diabete
tumori**

Le malattie croniche causano
1 - un peggioramento
della **salute globale della persona**
e una diminuzione della qualità della vita

2 – un
**nocumento
economico**
per la società
a causa dei
rilevanti costi
sanitari



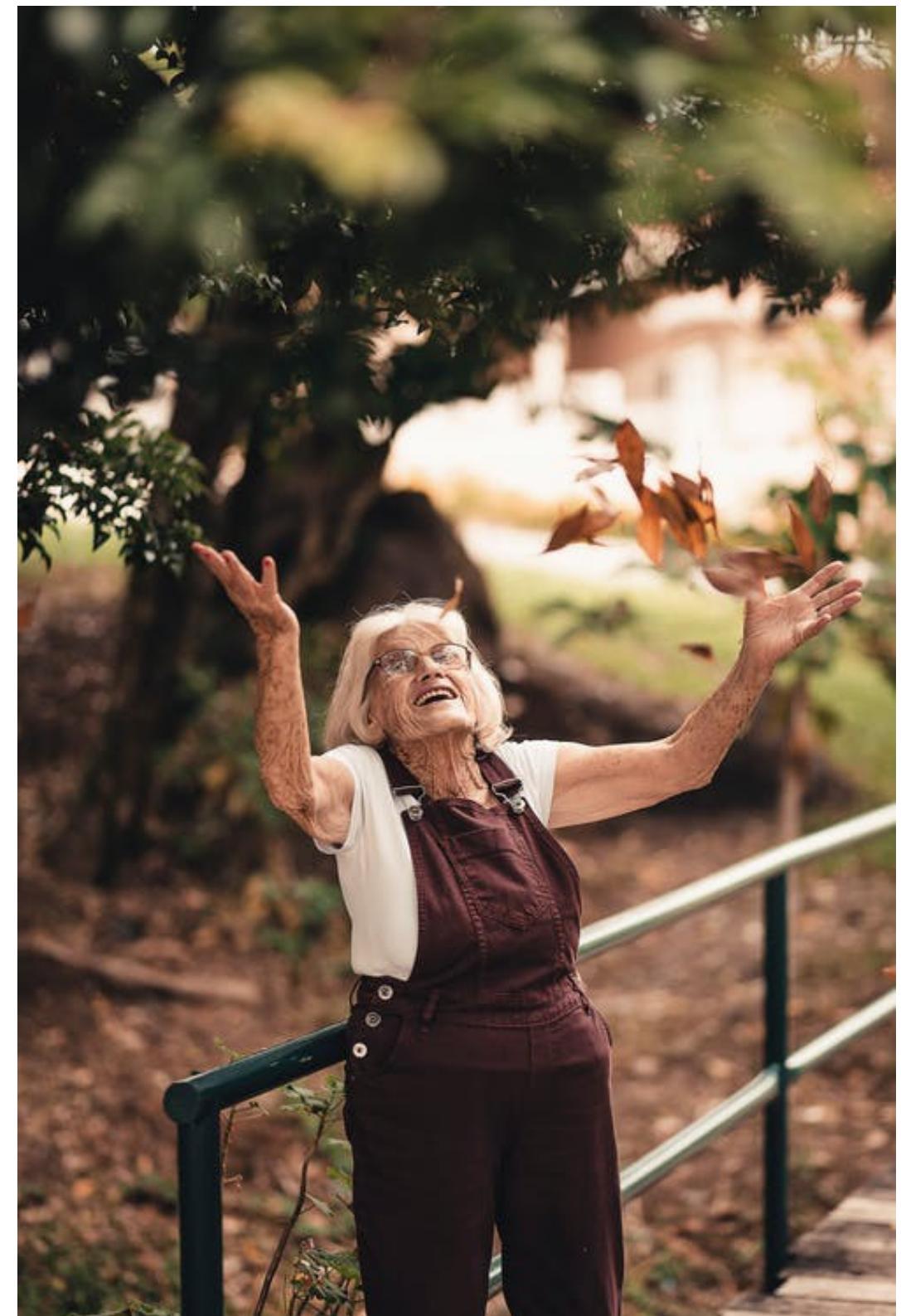
**L'incidenza di queste malattie
aumenta con l'età**



la popolazione >65 costituisce in Italia circa il 20%, ma determina **circa la metà delle giornate di degenza** in ospedale e i relativi costi



ma **non** è una
conseguenza
inevitabile
dell'invecchiamento!



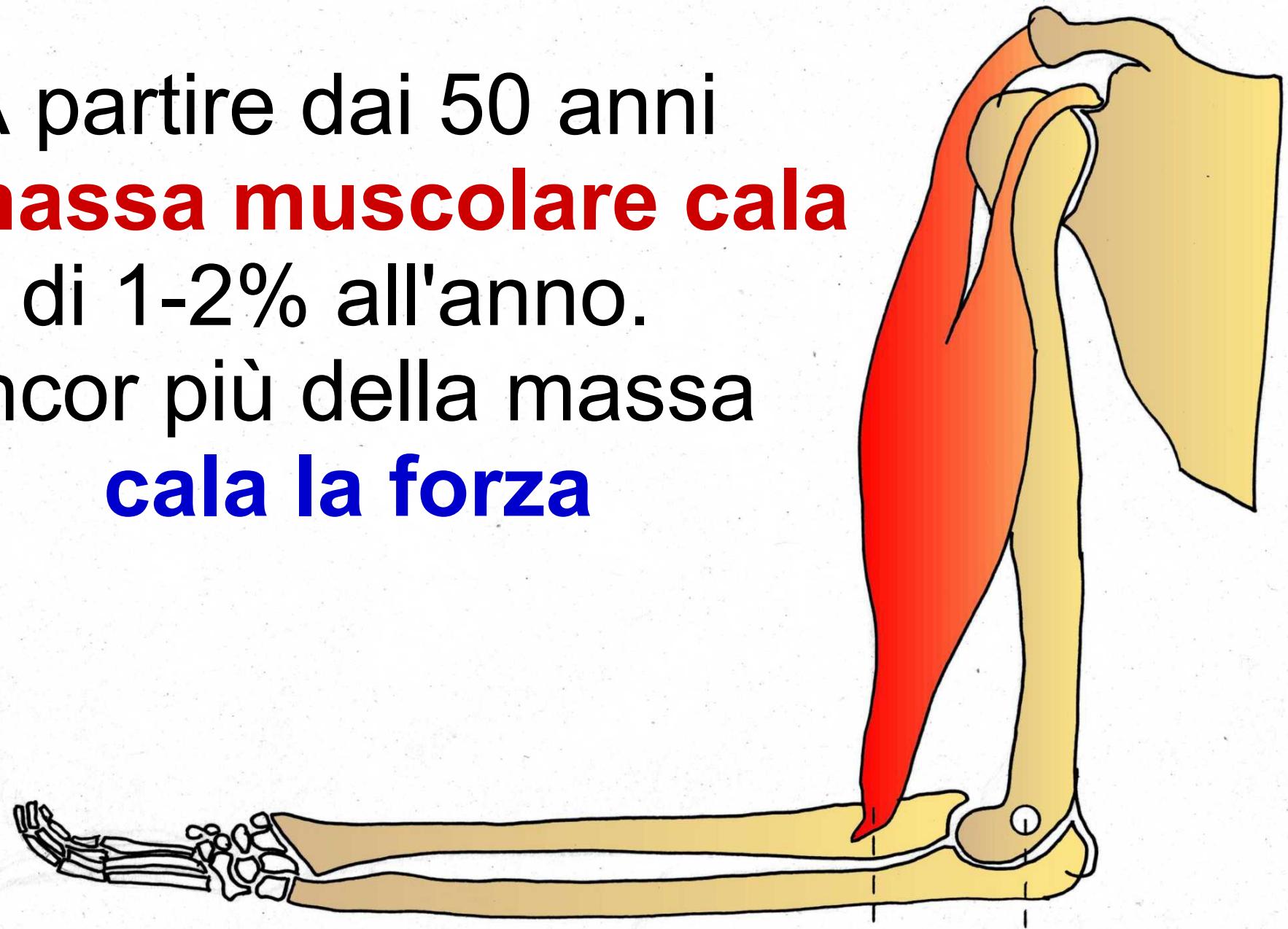
La migliore prevenzione
consiste in uno **stile di vita sano**
e **socialmente attivo**



che includa una **regolare attività fisica**
e una corretta alimentazione



A partire dai 50 anni
la massa muscolare cala
di 1-2% all'anno.
Ancor più della massa
cala la forza



Ma la **forza** è allenabile! A qualsiasi età

L'allenamento è benefico,
incrementando tra l'altro la produzione di **miochine**, sostanze simili
ad ormoni che si oppongono all'invecchiamento muscolare

Purchè svolto
in maniera
graduale e
controllata

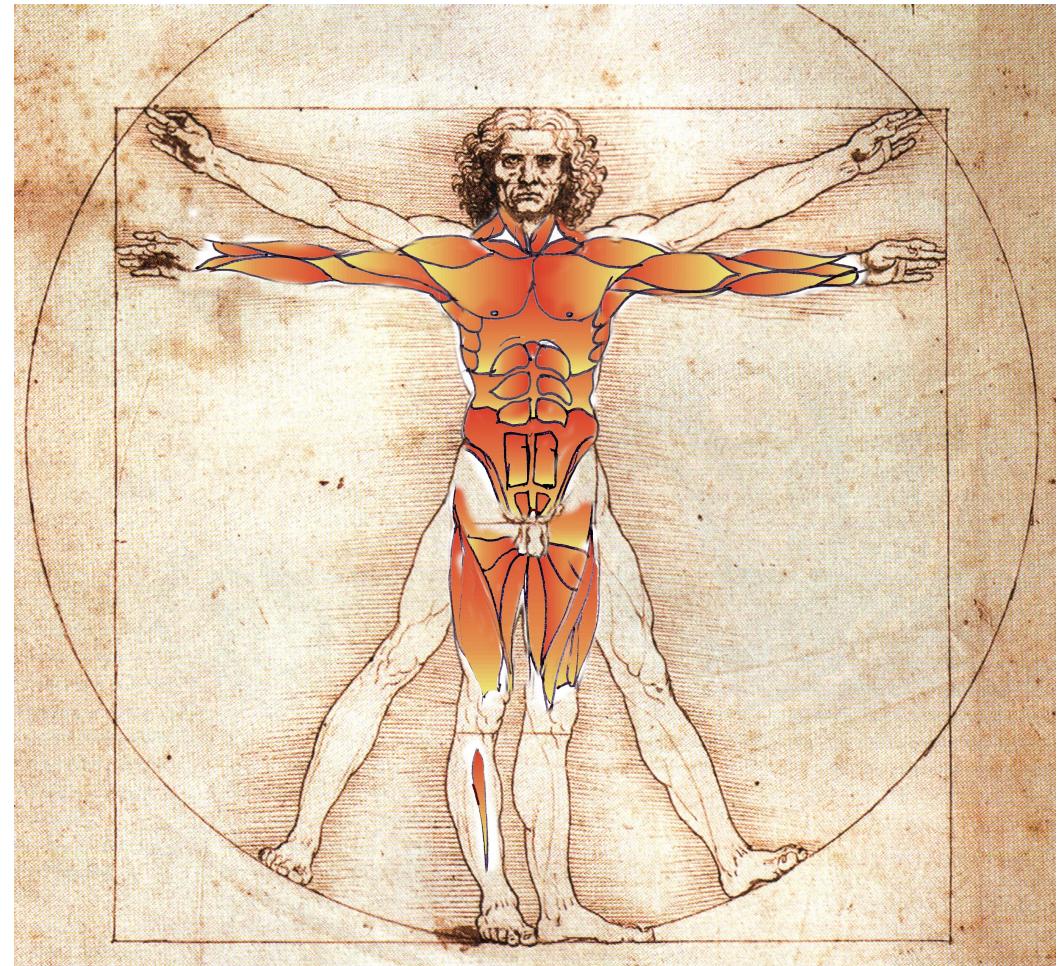


Occorre tener presente

Che le strutture
dell'apparato motore
nell'anziano, pur
conservando una certa
allenabilità,

**hanno una minore
elasticità,**

per cui la
somministrazione dei
carichi allenanti deve
essere molto graduale



Recuperare **flessibilità** e prevenire rigidità e anchilosi

effettuando
esercizi
graduali
finalizzati alla
**mobilità
articolare**
seguendo
affidabili
tutorial
specialistici

UN TUTORIAL PER ESEGUIRE A CASA UNA SERIE DI ESERCIZI DI GINNASTICA DOLCE

L'ORIGINALE PROPOSTA ARRIVA DELL'AZIENDA SANITARIA DI MODENA



L'idea è tanto semplice quanto per certi aspetti geniale. Mettere in condizione le persone, che sono costrette da diversi giorni a rimanere chiuse in casa, di fare una moderata attività fisica sotto la guida virtuale di una qualificata ed esperta laureata in scienze motorie. Questa sorta di uovo di Colombo arriva dall'Azienda Usl di Modena che, pur in un momento di straordinaria emergenza, ha voluto dare un messaggio di attenzione fattiva a coloro che stanno facendo la loro parte rispettando con rigore il messaggio di restare a casa. A tradurre il messaggio in azione, anzi in un video, è stata **Laura Bernaroli**, laureata in scienze motorie, che lavora alla Medicina dello Sport. Per rendere il più possibile realistica la lezione di ginnastica dolce, come location è stato scelto il salotto di casa Bernaroli, a San Martino Spino di Mirandola, dove Laura vive col marito e i suoi due bambini, Diego e Damiano. In soli trenta minuti, senza dover far ricorso ad attrezzi particolari - basta un po' di spazio libero da oggetti che possono ostacolare la libertà di movimento e una sedia - si possono eseguire in modo semplice una serie di esercizi adatti a tutti. Non serve nessuna particolare preparazione atletica, basta seguire i preziosi suggerimenti di Laura che nel suo lavoro aiuta le persone a migliorare la loro forma fisica. Dal suo salotto, dopo avere evidenziato l'importanza dell'abbigliamento giusto e di scarpe adeguate, ci guida insegnandoci come eseguire correttamente e in perfetta sicurezza i vari esercizi. Si parte da una serie di movimenti per sciogliere i muscoli del collo e delle spalle, utilissimi per ridurre quei piccoli dolori, ad esempio alla cervicale, che si accumulano durante la giornata a causa di una eccessiva tensione, o più semplicemente perché abbiamo tenuto una postura non corretta troppo a lungo. Si prosegue scendendo, sino alle caviglie, sino ad alcuni curiosi e un po' inconsueti esercizi che permettono di allenare anche la propria capacità di mantenere un corretto equilibrio.

L'allenamento aerobico
va svolto a intensità prudentemente sempre
più lontane dalla soglia lattacida a mano a
mano che si procede con l'età

anche
passeggiare
è efficace



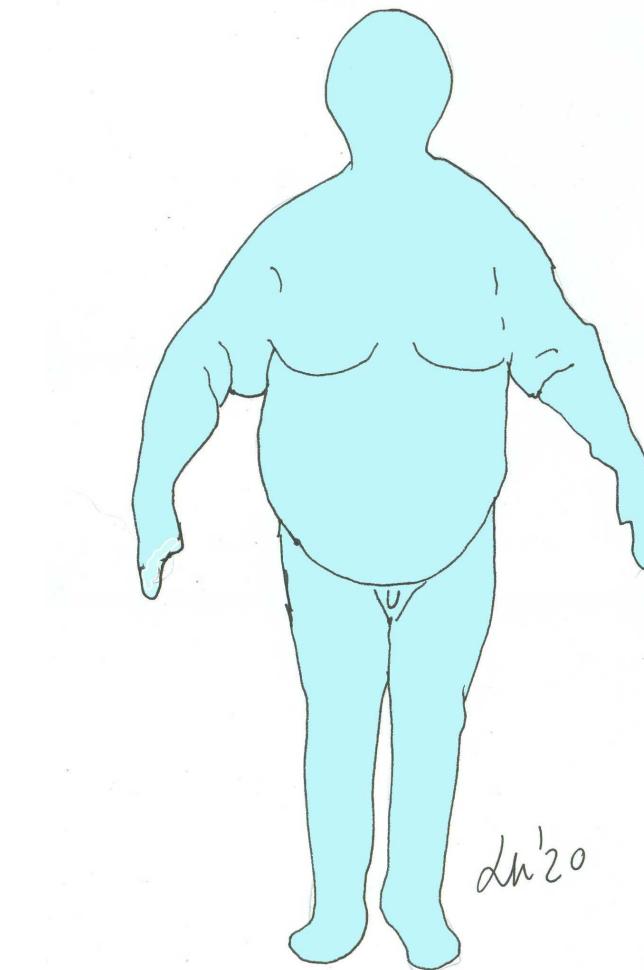
E innesca una serie di **reazioni metaboliche** migliorative



per il
metabolismo
degli zuccheri
e dei grassi

Contribuendo anche
alla **prevenzione**

dell'**obesità**



**In modi adeguati
alle condizioni
fisiche,**

molte sono le
opportunità
di svolgere
attività fisica:

Passeggiare
curare il **giardino**
ballare
fare le **scale**



Indicazioni di riferimento tratte da
Istituto Superiore di Sanità

per approfondire:
<https://www.issalute.it>