

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

# Servizio di Medicina dello Sport

Direttore Dr. Gustavo Savino

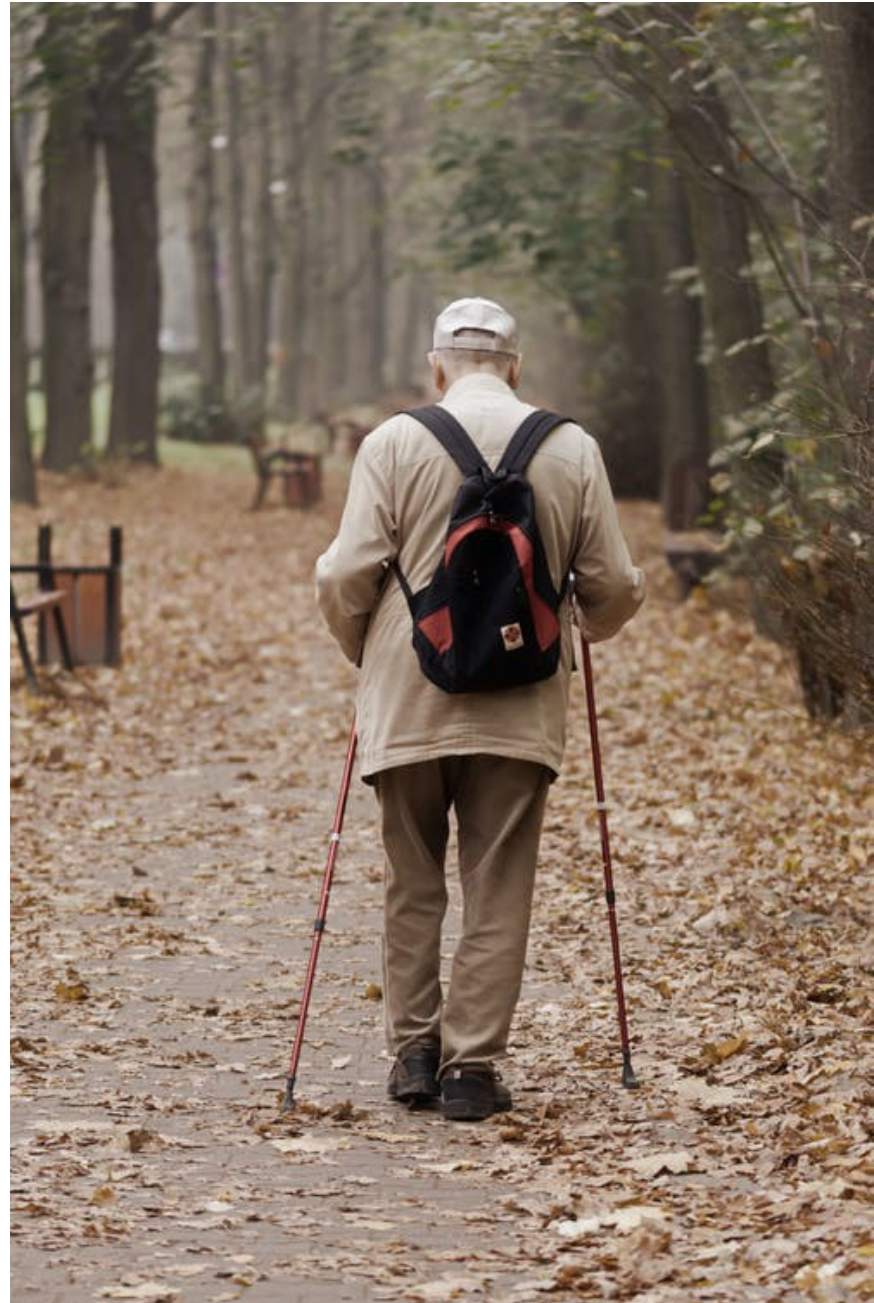
Sport e salute:  
***l'anziano***

# *Pillole di Medicina dello Sport*

*Dott. Luca Michelini*

Sport  
e  
Salute:

**l'anziano**



**La longevità è  
un privilegio  
e un obiettivo  
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**



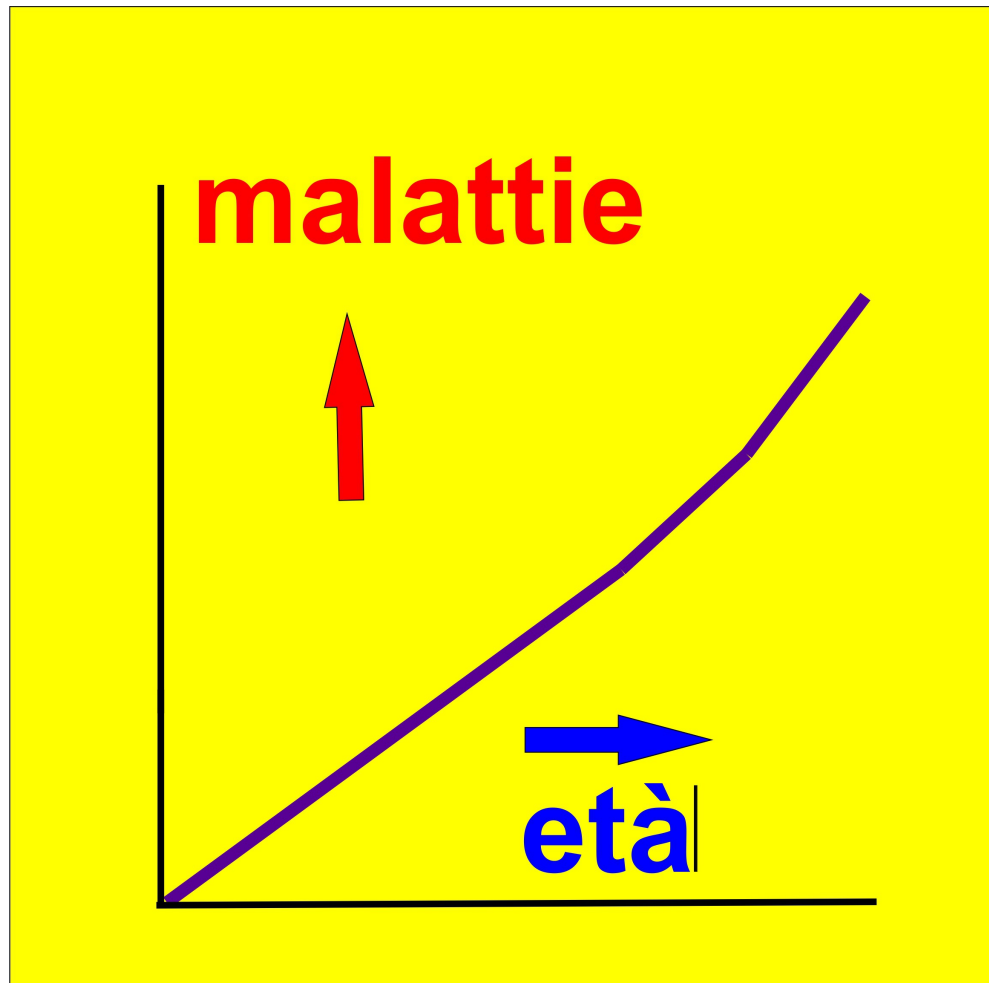
Le **malattie croniche causano**

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 **miocchine**, sostanze simili ad ormoni che si oppongono all'invecchiamento muscolare

Purchè svolto  
in maniera  
graduale e  
**controllata**



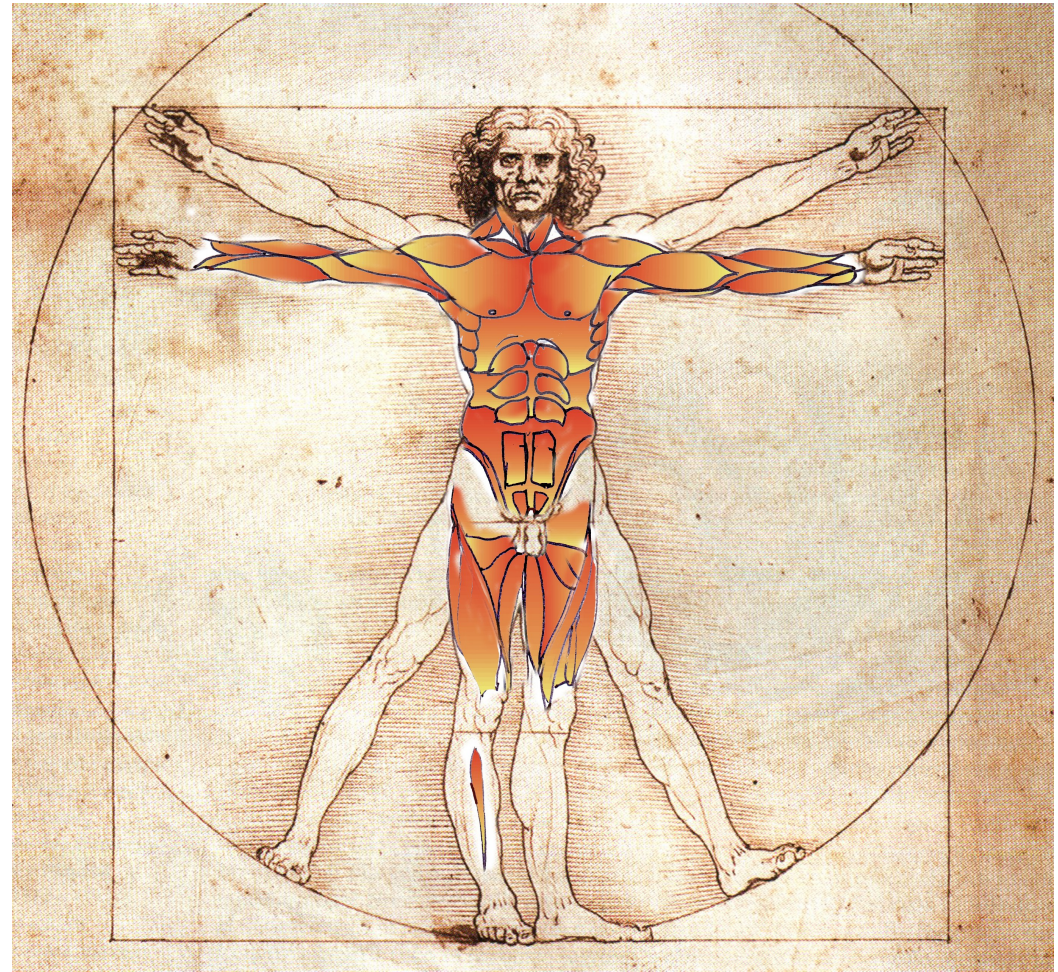


# Occorre tener presente

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 Usi 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  
**passaggiare**  
è efficace





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

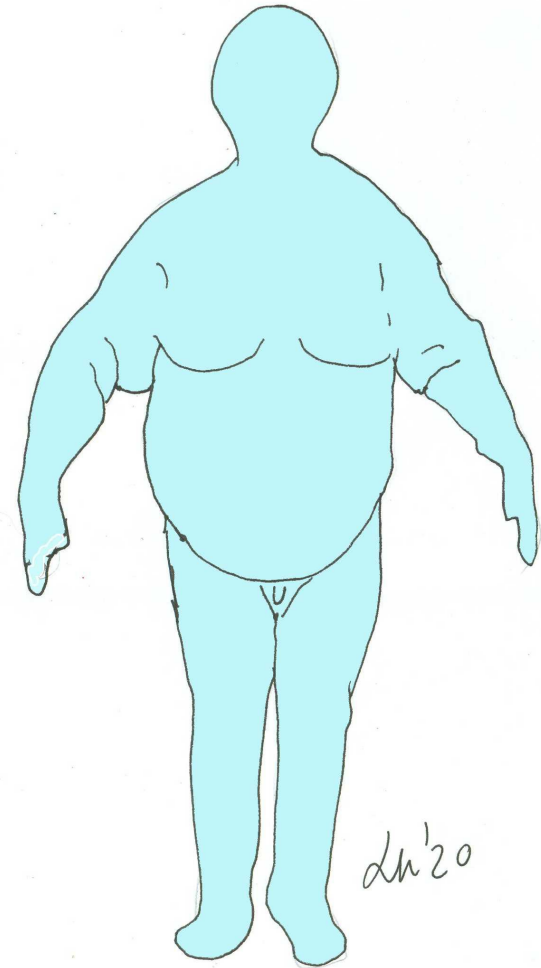
per il  
metabolismo  
degli zuccheri  
e dei grassi





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>