



REGIONE CAMPANIA
Azienda Sanitaria Locale Avellino
www.aslavellino.it

Direttore Generale: Mario Vittorio Nicola Ferrante



ATTIVITÀ FISICA NELLA TERZA ETÀ: ISTRUZIONI PER L'USO

A cura di: UOC Cure Domiciliari



A cura di:

UOC Cure Domiciliari: Direttore: dott.ssa Anna Marro

Via Circumvallazione, 83100 Avellino

Tel. 0825292649 e Fax 0825292650

e-mail: amarro@aslavellino.it

Collaboratori:

Cosimo Amodio Zarrella

dirigente medico

Anna Maria Torello

infermiera

Lidia Rinaldi

assistente sanitaria

Paola Longoni

assistente amministrativa

Sergio Guerrera

coadiutore Amministrativo

Immagini freepik

ANNO 2023



*L' **attività fisica** esercita un ruolo favorevole in tutte le età della vita e se ha un impatto di rilievo nell'età giovanile e matura, risulta altrettanto importante con l'invecchiamento. Essa infatti permette uno sviluppo fisico e psichico armonico, migliora la postura, contrasta il sovrappeso, l'obesità e le malattie metaboliche. In età più avanzata e nella senescenza permette il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio psico-fisico in un periodo della vita in cui si assiste all'usura delle articolazioni, alla comparsa di fenomeni degenerativi (artrosi) ed alla progressiva riduzione della massa muscolare (sarcopenia) e della funzione muscolo-scheletrica. Le manifestazioni legate all'invecchiamento non sono solo connesse con il deficit muscolo-scheletrico ma sono anche di tipo metabolico, cardiovascolare, neurodegenerativo ed oncologico. Tutte queste affezioni sono suscettibili di miglioramento esercitando attività fisica.*



L'attività fisica per tutti i suoi effetti favorevoli che interessano il metabolismo energetico e ormonale, lo stato infiammatorio e il sistema immunitario, risulta avere effetti salutari in termini di prevenzione dei tumori del colon, del seno, dell'endometrio, del polmone e della prostata.

È importante ricordare che per attività fisica non si intenda solo l'esercizio fisico ma ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo, incluse quindi le attività effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche o impegnandosi in attività ricreative etc.

Effettuare una regolare attività sportiva è essenziale per consentire di mantenere un metabolismo attivo, una buona circolazione cardiovascolare, la flessibilità delle articolazioni, una serenità a livello mentale dovuta al rilascio delle endorfine, migliorando alcune funzioni neurofisiologiche quali l'attenzione, la memoria e la concentrazione.



I 5 consigli principali

- ❖ *Restare in movimento: mantenersi attivi nella quotidianità e praticare regolarmente un'attività sportiva.*
- ❖ *Scegliere un'attività adeguata alle proprie capacità.*
- ❖ *Lasciare al corpo il tempo necessario per adattarsi, aumentando solo gradualmente il carico.*
- ❖ *Allenarsi in gruppo per favorire il divertimento e la socialità.*

Se da molto tempo che non pratichi uno sport, prima di iniziare l'allenamento sottoponiti a un check up.



Alle persone adulte (18-65 anni) si raccomandano:

- ❖ ogni settimana, dai 150 ai 300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata,*
- ❖ oppure dai 75 ai 150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa, oppure una combinazione equivalente delle due.*

Per ottenere ulteriori benefici gli adulti dovrebbero integrare:

- ❖ due volte alla settimana, attività ad intensità moderata o vigorosa per allenare i principali gruppi muscolari ogni settimana,*
- ❖ almeno 300 minuti di attività aerobica di intensità moderata*
- ❖ oppure almeno 150 minuti di attività aerobica ad intensità vigorosa.*



In aggiunta alle attività consigliate per gli adulti, le persone anziane (dai 65 anni in su) dovrebbero svolgere, almeno 3 volte alla settimana, attività fisica multicomponente (una combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio svolti in un'unica sessione) ad intensità moderata o vigorosa, per migliorare la capacità funzionale e ridurre il rischio di cadute.

Le indicazioni per adulti e anziani rimangono valide anche nel caso di malattie croniche e disabilità, salvo specifiche controindicazioni segnalate dal medico.



Quali sono gli sport più indicati per gli anziani?

Mediante l'attività fisica e lo sport gli over-65 dovrebbero puntare su obiettivi specifici: migliorare la flessibilità delle articolazioni, l'autosufficienza nella deambulazione, la fluidità dei movimenti, la stabilità posturale, l'attività respiratoria e metabolica.

*Le discipline consigliate a questo scopo sono quelle anaerobiche come il **pilates**, il **tai chi**, la **camminata** e la **ginnastica dolce**, che si sono dimostrate utili nel prevenire o rallentare il decorso di molte condizioni degenerative associate all'invecchiamento, quali la sarcopenia, l'artrosi e la cachessia.*



Intensità media significa ad esempio:

- camminare velocemente
- andare in bicicletta
- spalare la neve
- fare i lavori di giardinaggio

Attività di **intensità elevata** sono ad esempio:

- Tennis
- Mountain Bike

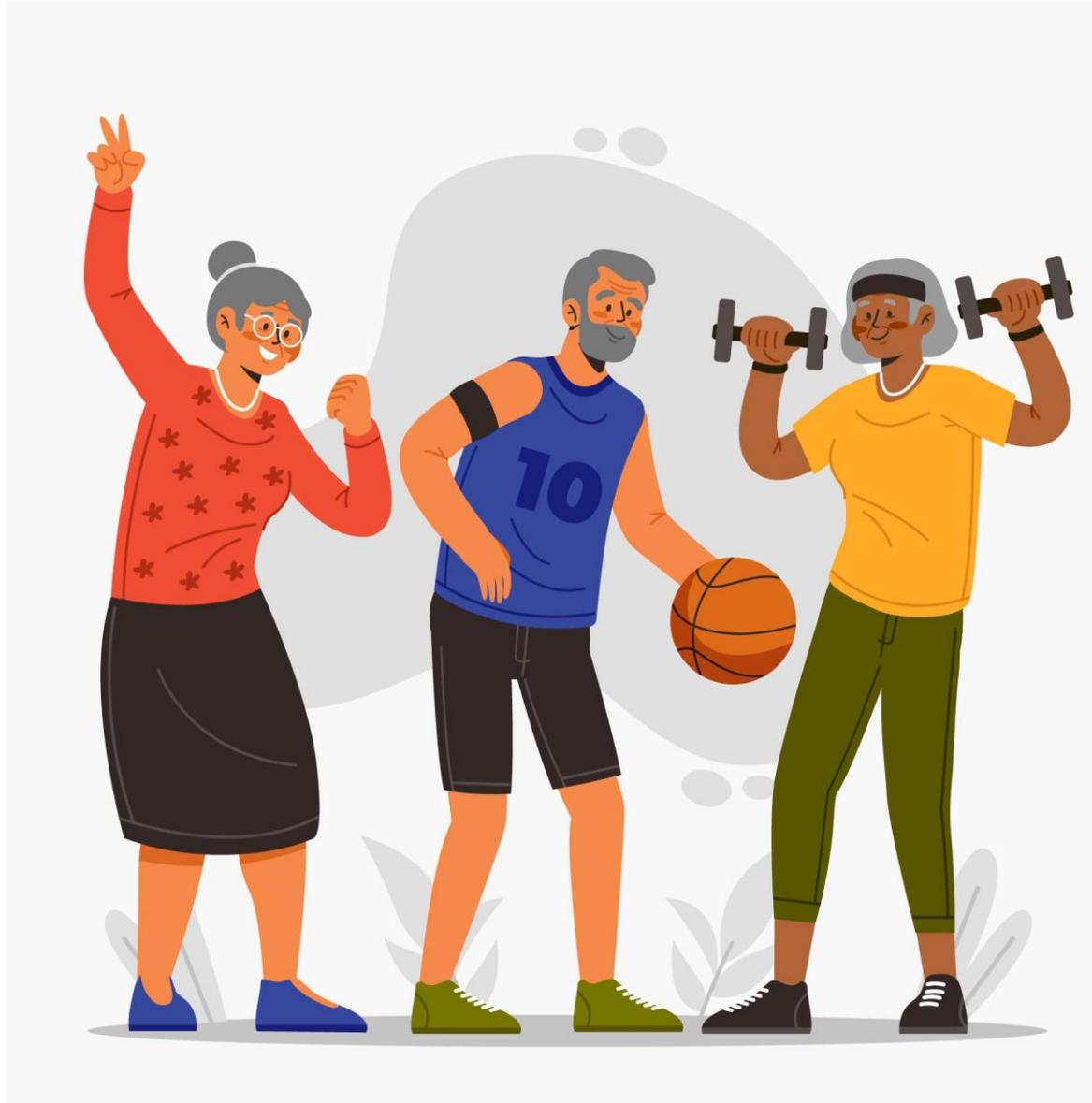


Immagine freepik

