

*ben*ATTIVI®

Progetto per la promozione dell'attività fisica nella terza età

# I vantaggi dell'ATTIVITÀ FISICA



REGIONE DEL VENETO



Regione del Veneto



GlaxoSmithKline

<b><i>Per cominciare, basta pregiudizi sugli anziani</i></b>	<b>4</b>
<b>Le potenzialità della terza età</b>	
<b>I fondamenti della salute e del benessere</b>	
<b>Gli anziani non sono tutti uguali</b>	
<b>La difesa dell'indipendenza e...</b>	
<b>...dell'autostima</b>	
<hr/>	
<b><i>I contrastabili effetti dell'invecchiamento</i></b>	<b>6</b>
<b>I cambiamenti percepibili e quelli invisibili</b>	
<b>L'adattamento attivo ai cambiamenti</b>	
<b>Cambiamenti dovuti all'età</b>	
<hr/>	
<b><i>Gli adattamenti per vivere di più e bene</i></b>	<b>8</b>
<b>L'adattamento alla diminuzione delle forze fisiche</b>	
<b>L'adattamento agli acciacchi</b>	
<b>L'inattività è un rischio</b>	
<b>Superabili i pretesti per non fare attività fisica</b>	
<hr/>	
<b><i>Gli effetti negativi della sedentarietà</i></b>	<b>10</b>
<b>L'inattività fisica è uno dei principali fattori di rischio</b>	
<b>per almeno una ventina di importanti malattie</b>	
<b>La sedentarietà va evitata soprattutto nelle persone anziane</b>	
<b>Effetti dell'inattività fisica e della sedentarietà</b>	

**N**ELL'AMBITO DEL PROPRIO PROGRAMMA di impegno sociale, denominato "Salute & Società", GlaxoSmithKline ha in corso di realizzazione in tutta Italia un'azione per la promozione dell'attività fisica nella popolazione anziana: il "Progetto benAttivi".

La cosa più semplice che una persona può fare per mantenersi in buona salute è quella di non rinunciare mai a essere fisicamente attivo. Questo è vero specialmente per le persone avanti negli anni. Infatti tutti gli esperti sono d'accordo su un punto: l'inattività fisica è un comportamento a rischio per la salute e una causa importante di impoverimento della qualità della vita; mentre l'attività fisica contribuisce in modo determinante al rallentamento dell'invecchiamento e al miglioramento della forza

**Progetto editoriale**  
Garamond sas - Milano

**Redazione**  
Luciana Bozzotti - Milano

**Grafica**  
Type Design sas - Milano

**Composizione**  
Mac Job snc - Milano

***Gli effetti benefici dell'attività fisica***

12

**I benefici immediati****I benefici a distanza****Come l'attività fisica protegge****I benefici sociali****I benefici nella prevenzione delle malattie*****Tutti devono e possono fare attività fisica?***

14

**Per cominciare o riprendere****Quando sospendere l'attività fisica****Le convincenti ragioni per essere anziani attivi****Quando restare a riposo*****La scelta dell'attività fisica più appropriata***

16

**Autovalutazione della forma fisica. La prova dei sei minuti****I criteri per impostare un'attività fisica efficace****Le attività fisiche raccomandabili*****I modi e i luoghi più favorevoli all'attività fisica***

18

**I modi****Attività della vita quotidiana****Come iniziare un programma di cammino*****Esempi di facili esercizi fisici praticabili a domicilio***

20

muscolare, della resistenza, dell'equilibrio e dell'agilità. Questo significa poter svolgere con maggiore facilità, tranquillità e sicurezza le quotidiane incombenze dell'esistenza, comprese quelle di svago cui il tempo libero invoglia.

Questo fascicolo è stato prodotto per illustrare alle persone che vivono nella loro terza età: 1. i vantaggi dell'attività fisica; 2. che non è mai troppo tardi per cominciare; 3. che le prestazioni fisiche sufficienti per stare bene sono molto semplici, eseguibili anche in modo indipendente senza costi particolari; 4. che anche i piccoli progressi derivati da un'attività fisica moderata, svolta per una mezz'ora 3-5 volte alla settimana, possono dare risultati molto importanti per quanto riguarda l'efficienza e il benessere fino alla più tarda età.

Si dichiara la disponibilità a regolare eventuali spettanze, per le illustrazioni utilizzate, agli aventi diritto che non sia stato possibile contattare.

Every effort it has been made to give the due credit and rights to the sources used in this booklet. If any has been inadvertently overlooked, GSK will be pleased to make the necessary arrangement on request.

# Per cominciare, basta pregiudizi su g

*Il concetto di anziano è cambiato nel corso del tempo e non poteva essere diversamente: nel 1881 la vita media per uomini e donne era di 35 anni e solo poco più del 30% raggiungeva i 60 anni. A metà degli anni Ottanta del secolo scorso, per l'allungamento della vita media della popolazione, anziani potevano essere considerati i maschi di 71 anni e oltre, le donne con 76 anni e più, con un'ulteriore attesa di vita di una decina d'anni. Oggi siamo intorno ai 74 anni per gli uomini, oltre 80 per le donne. Si vive dunque di più. Non rimane che vivere bene, anche mantenendosi attivi.*

## ***Le potenzialità della terza età***

L'immagine sociale e la percezione di sé di una persona che ha superato i 60-65 anni hanno subito negli ultimi tempi una profonda trasformazione. Fino a poco tempo fa questa persona veniva considerata, ed essa stessa si sentiva, avviata a una progressiva decadenza psicofisica e a una crescente emarginazione. Oggi la situazione è cambiata: dell'anziano si tendono a valorizzare le "potenzialità attive" e la possibilità di continuare fino a età avanzata a vivere un'esistenza significativa e socialmente partecipativa.

## ***I fondamenti della salute e del benessere***

Vi sono alcuni elementi importanti sui quali fondare una ragionevole promozione della salute negli anziani: la conservazione della maggiore indipendenza possibile; il mantenimento dell'autostima; un'alimentazione sana e in giusta quantità; un tempo sufficiente da dedicare al riposo e al sonno; una costante cautela nei confronti delle più comuni cause di incidenti, sia in casa sia all'aperto; la prevenzione che consiste prevalentemente nello scoprire eventuali malattie così da curarle in modo tempestivo ed efficace; la pratica di un'adeguata attività fisica.

# u gli anziani

## Gli anziani non sono tutti uguali

**I NON VECCHI** Sono le persone che ancora considerano l'età semplicemente un fatto anagrafico: si sentono bene, sono attivi e pienamente inseriti nella realtà sociale, il loro comportamento li accomuna al resto della popolazione più giovane. Questa categoria è piuttosto numerosa: vi appartengono 30 anziani ogni 100 con più di 65 anni; in Italia più di 3 milioni e mezzo.

**GLI ANZIANI ATTIVI** Rientrano in questo gruppo quelle persone che, superati i 60-65 anni, pur lamentando qualche disturbo, conducono un'esistenza attiva piena di stimoli, di curiosità, di partecipazione sociale. Anche gli anziani attivi, come i non vecchi, sono molto numerosi: più del 30% della popolazione anziana, quasi 4 milioni di persone.

**I RITIRATI** Fanno parte di questo gruppo persone che non hanno difficoltà a considerarsi "vecchi", ma non ne fanno un dramma e cercano di volgere a loro favore il fatto di non dover più competere nelle attività lavorative o professionali, di essere sollevati da responsabilità familiari e sociali. Sono il 9% della popolazione anziana: più di un milione.

**I "VECCHI"** Fanno parte di questo gruppo persone che per varie ragioni (cattivo stato di salute, basso reddito, isolamento familiare e sociale, basso livello di istruzione) corrispondono alla tradizionale figura dell'anziano, progressivamente incapace di autonomia, di partecipazione sociale, di vita attiva. Il numero di queste persone in Italia è piuttosto consistente: il 29% della popolazione anziana, pari a circa 3 milioni e mezzo di soggetti. Sono soprattutto queste persone che meritano di essere assistite e incoraggiate a praticare attività fisiche adeguate alle loro possibilità.

### *La difesa dell'indipendenza e...*

Pur nella costante attenzione a evitare situazioni di pericolo, gli anziani devono essere incoraggiati ad agire autonomamente; essi stessi pertanto non devono perdere alcuna occasione per affermare il proprio diritto a operare nella quotidianità, nei modi e nei tempi a loro possibili e preferiti.

### *...dell'autostima*

Ogni giorno l'anziano deve affermare a se stesso e agli altri non solo l'evidenza, ma il diritto di essere "un unico", diverso dagli altri, difendendo e talvolta accentuando quei tratti del proprio comportamento che l'ambiente (parenti, amici, conoscenti) possono considerare vezzi, piccole manie, fissazioni. Soprattutto l'anziano deve difendere i propri averi, pochi o tanti che siano, disponendone con cautela, senza tuttavia cadere nell'avarizia: egli è tanto più un peso quanto meno è economicamente autonomo. Infatti, in una società utilitaristica come la nostra, la stima degli altri, così importante per la stima di sé, è fondata in larghissima misura anche sul valore economico della persona.

# I contrastabili effetti dell'invecchiamento

*L'invecchiamento non è una malattia. La vita ha nei processi legati al trascorrere degli anni i limiti fisiologici della propria estensione. Ma tali limiti possono restringersi per comportamenti e stili di vita non salutari fra i quali è da annoverare la sedentarietà. L'inattività fisica contribuisce in modo significativo ad accentuare il declino delle riserve funzionali dell'organismo e a ridurre le capacità di adattarsi alle esigenze ambientali.*

## ***I cambiamenti percepibili e quelli invisibili***

Il trascorrere degli anni comporta per ogni persona dei cambiamenti che riguardano il fisico, la psiche e il carattere. Alcuni sono facilmente avvertibili, mentre altri sono più difficilmente percepibili, come la crescente solitudine interiore e la resistenza ad accettare la declinante possibilità di partecipare attivamente alla vita del lavoro e dell'impegno sociale.

## ***L'adattamento attivo ai cambiamenti***

Molti anziani non accettano la prospettiva di una sempre minore partecipazione alla vita e alcuni tentano di resistere, talora in modo accanito, all'invecchiamento. Altri, la maggioranza, accettano con rassegnazione una sorte che sembra loro inevitabile. In realtà, esiste una terza via per vivere un'esistenza "felice", percorribile se si hanno la possibilità e la capacità di mettere in atto una serie di processi adattativi, rivolti a conseguire degli obiettivi realistici e concretamente proponibili quando si sono superati i 60-65 anni.

## amento

## Cambiamenti dovuti all'età

<b>Pelle</b>	<p>Diminuisce la consistenza</p> <p>Diminuisce la resistenza meccanica</p> <p>Aumenta la fragilità dei vasi sanguigni</p>
<b>Sensi</b>	<p>Diminuisce la capacità di accomodazione dell'occhio</p> <p>Diminuisce la capacità di discriminare le parole</p> <p>Diminuisce il gusto e l'olfatto</p> <p>Diminuisce la sensibilità tattile e dolorifica</p>
<b>Sistema nervoso</b>	<p>Diminuisce la capacità di concentrazione</p> <p>Diminuisce la memoria recente</p> <p>I riflessi si fanno più lenti</p> <p>Diminuisce l'equilibrio e la coordinazione dei movimenti</p>
<b>Sistema ormonale</b>	<p>Diminuisce il metabolismo basale</p> <p>Diminuisce/cessa la fertilità</p> <p>Aumenta il volume della prostata</p>
<b>Sistema urinario</b>	<p>Diminuisce la riserva funzionale dei reni</p> <p>Diminuisce la capacità della vescica</p>
<b>Apparato respiratorio</b>	<p>Diminuisce la capacità respiratoria</p>
<b>Apparato cardiovascolare</b>	<p>Diminuisce la capacità di lavoro del cuore</p> <p>Aumenta la pressione del sangue</p>
<b>Apparato digerente</b>	<p>Aumenta il tempo della digestione</p> <p>Aumenta la propensione alla stipsi</p>
<b>Apparato muscoloscheletrico</b>	<p>Diminuisce la consistenza e la forza muscolare</p> <p>Diminuisce la resistenza al carico</p> <p>Aumentano i processi di rarefazione ossea</p>
<b>Sistema riproduttivo</b>	<p>Nella donna: diminuiscono le dimensioni delle ovaie, dell'utero, della vagina e diminuiscono le secrezioni vaginali. Nell'uomo: diminuiscono la capacità erettile, la frequenza e la forza delle eiaculazioni</p>

# Gli adattamenti per vivere di più e b

*La salute non è una condizione statica, bensì una dinamica capacità di adattarsi positivamente ai processi di invecchiamento e ai cambiamenti personali e ambientali cui si va inevitabilmente incontro con il passare degli anni. Mantenersi in buona salute e sostenere il proprio benessere significa valorizzare al massimo le proprie possibilità fisiche e psichiche vivendo il più possibile una vita attiva e socialmente partecipe.*

## ***L'adattamento alla diminuzione delle forze fisiche***

La diminuzione delle capacità fisiche con il passare degli anni può essere affrontata vantaggiosamente in due modi:

- 1 adeguando di buon grado le prestazioni alle reali possibilità del proprio organismo;
- 2 continuando a praticare un'adeguata attività fisica con regolarità e continuità.

## ***L'adattamento agli acciacchi***

Vale la pena di evitare di dare troppa importanza ai piccoli disturbi, che possono persino risultare utili perché spesso stimolano insospettite energie difensive che rendono possibili nuovi equilibri, rinnovati adattamenti fisici e psichici.

## ***L'inattività è un rischio***

Una vita sedentaria costituisce un importante fattore di rischio per la salute delle persone, soprattutto nella terza età, quando sono più probabili disabilità funzionali e malattie cardiovascolari. È ormai universalmente riconosciuto che un'adeguata attività fisica è essenziale per il mantenimento della salute e dell'efficienza dell'organismo, oltre che un insostituibile strumento per prevenire l'insorgenza di molte malattie. L'età avanzata non deve costituire una giustificazione per non svolgere un'attività fisica, anzi sono proprio gli anziani quelli che maggiormente si avvantaggiano dal mantenersi attivi fisicamente: un trentenne può anche star bene facendo una vita sedentaria, mentre ciò è meno probabile per un settantenne, molto più a rischio di sviluppare disabilità funzionali e malattie cardiocircolatorie.

## Superabili i pretesti per non fare attività fisica

### Mancanza di tempo?

- Tenere conto delle attività giornaliere per una settimana e identificare tre intervalli di tempo di 30 minuti che possono essere usati per fare attività fisica
- Aggiungere esercizi fisici alle incombenze quotidiane. Per esempio, andare in bicicletta, fare la spesa, portare fuori il cane, fare esercizi mentre si guarda la TV, parcheggiare lontano dalla propria destinazione

### Mancanza di energia e di volontà?

- Programmare le attività fisiche in modo che cadano nelle ore del giorno in cui ci si sente più in forma
- Pianificare e fare in modo che l'attività fisica rientri nei doveri o nei piaceri giornalieri

### Timore di farsi male e mancanza di attitudini?

- Imparare come fare riscaldamento e raffreddamento per prevenire incidenti
- Imparare a esercitarsi in modo appropriato all'età e allo stato di salute
- Scegliere attività che hanno un basso rischio di incidenti
- Scegliere attività che non richiedono particolari abilità, ma solo attenzione come camminare, correre o salire le scale...

### Scarsità di risorse?

- Scegliere attività che richiedono il minimo equipaggiamento possibile, come correre, camminare, salire le scale o esercitarsi in casa
- Identificare risorse nella propria comunità che non costano (parchi e gradevoli strade cittadine ecc.) o che costano poco (palestre comunali o convenzionate, piscine pubbliche ecc.)

# Gli effetti negativi della sedentarietà

*Nei Paesi avanzati, l'inattività fisica sta diventando un problema di crescente gravità sia per la salute dei singoli cittadini di ogni età sia per le economie degli Stati, sempre più impegnati a far fronte ai costi della sanità in continuo aumento per il diffondersi di malattie croniche molte delle quali favorite anche dalla sedentarietà. L'inattività è considerata oggi uno dei maggiori fattori di rischio per le principali malattie cardiovascolari, respiratorie, muscoloscheletriche e tumorali, l'alcolismo, il diabete, gli incidenti, l'ipertensione, l'obesità.*

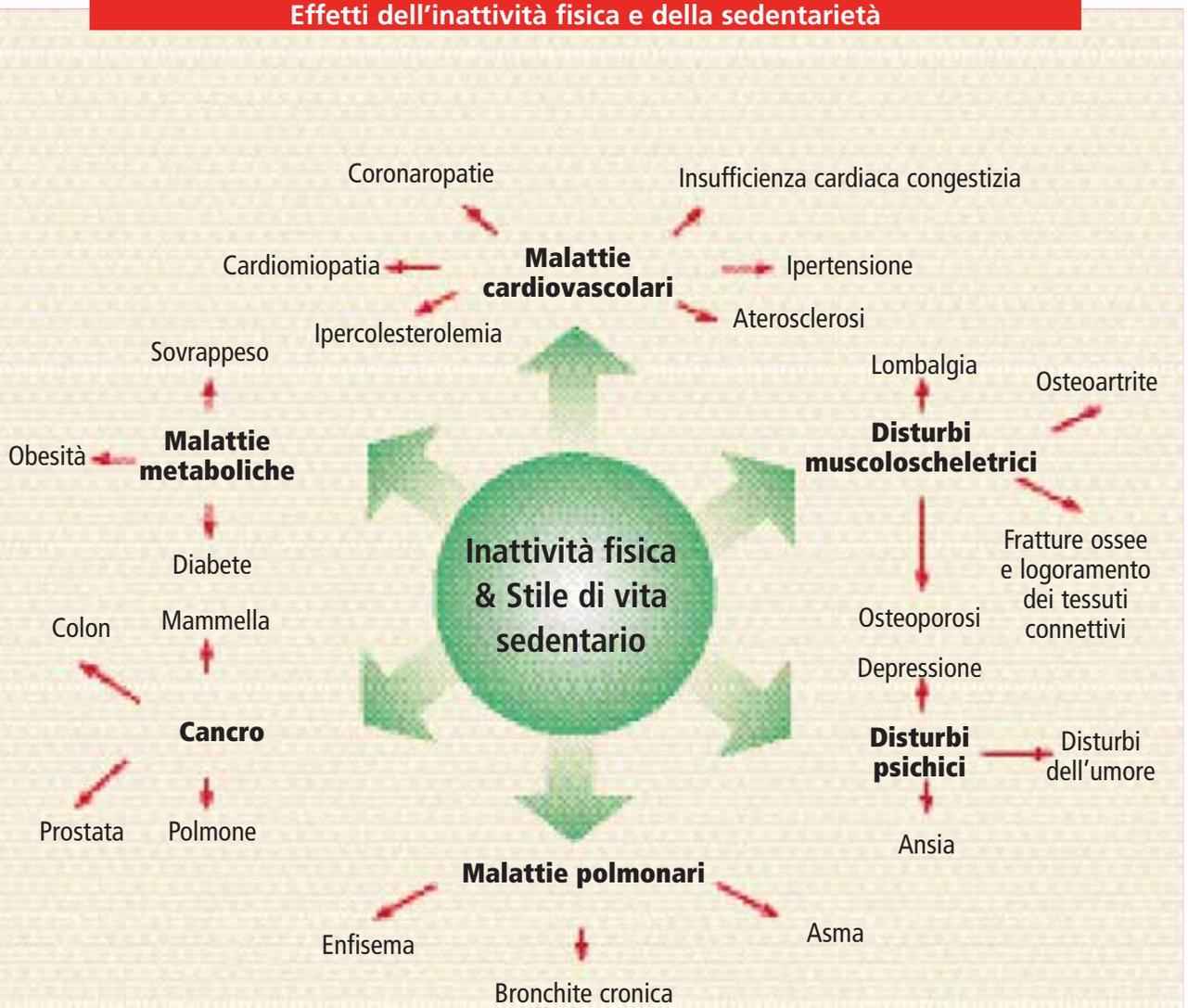
## ***L'inattività fisica è uno dei principali fattori di rischio per almeno una ventina di importanti malattie***

A fronte di fattori di rischio per la salute sui quali poco o nulla si può fare per contenerli (come l'età, il sesso, la familiarità) altri ve ne sono, spesso legati a consumi, comportamenti e stili di vita, sui quali si può intervenire. Fra i più importanti spicca l'inattività fisica, la sedentarietà. Eliminarla dall'elenco dei principali fattori di rischio è possibile a tutti, con nessun costo, in ogni tempo e luogo. Purché ci si convinca che ne vale la pena e che lo si voglia veramente. Fra le malattie in cui l'inattività può avere un ruolo importante si possono ricordare le malattie cardiovascolari, il diabete, l'osteoporosi, l'obesità, le osteoartriti, alcuni frequenti tipi di cancro.

## ***La sedentarietà va evitata soprattutto nelle persone anziane***

Molti ancora pensano che sia di scarsa utilità eliminare o ridurre i fattori di rischio nelle persone anziane. Un grande numero di ricerche ha invece dimostrato che evitare o tenere sotto controllo i più comuni fattori di rischio è di grande utilità anche e soprattutto per le persone anziane, non solo per salvaguardarne la salute, ma, soprattutto, per mantenere soddisfacente la qualità della loro vita.

Effetti dell'inattività fisica e della sedentarietà



# Gli effetti benefici dell'attività fisica

*L'attività fisica per tutte le età rappresenta un fattore di cruciale importanza sia nella prevenzione delle più diffuse malattie, sia per il benessere fisico e psichico di ogni persona, sia, infine, per la collettività, per la diminuzione dei costi per la sanità che una popolazione in buona salute favorisce.*

## ***I benefici immediati***

La pratica di una regolare attività fisica, anche moderata, produce risultati fin dall'inizio: contribuisce a ridurre il sovrappeso diminuendo la percentuale del grasso corporeo a vantaggio delle masse muscolari; migliora la capacità respiratoria e l'ossigenazione dei tessuti; riduce i battiti del cuore sia a riposo sia sotto sforzo; migliora la pressione del sangue; aumenta la quantità di sangue che il cuore pompa ogni volta che si contrae; migliora la sensazione di benessere; diminuisce i disturbi dell'umore.

## ***I benefici a distanza***

Un'adeguata attività fisica praticata lungo tutto il corso dell'esistenza o comunque per lunghi periodi (non è mai troppo tardi per cominciare!) consolida e sostiene l'efficienza della funzione del cuore, migliora lo stato di nutrizione dei muscoli e la loro forza, preserva la flessibilità dei diversi segmenti del corpo, contribuisce a mantenere le capacità di equilibrio e di coordinazione dei movimenti e la loro velocità di esecuzione. A livello psichico, l'attività fisica favorisce il rilassamento, la riduzione dello stress, la stabilizzazione dell'umore. L'attività fisica consente soprattutto di mantenere il tono e la forza muscolare, una buona funzionalità articolare e di conservare un rapporto favorevole tra massa adiposa e massa muscolare, così da ritardare l'insorgenza di disabilità funzionali.

## Come l'attività fisica protegge

### Apparato cardiovascolare

- Migliora il lavoro del cuore e le sue prestazioni contro gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie
- Riduce la pressione del sangue nelle persone affette da ipertensione moderata e ne attenua l'aumento quando dipende dall'invecchiamento

### Apparato respiratorio

- Aumenta la capacità respiratoria
- Aumenta la capacità di utilizzare l'ossigeno da parte dell'organismo

### Sistema muscoloscheletrico

- Migliora la capacità di lavoro muscolare contro gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie croniche, aumentando la resistenza e riducendo l'affaticamento
- Contribuisce a mantenere l'autosufficienza nella vita quotidiana
- Riduce il rischio di fratture
- Riduce le limitazioni dei movimenti

### Psiche

- Riduce l'ansia e la depressione nelle forme moderate
- Influenza favorevolmente l'umore
- Può migliorare la memoria
- Può migliorare le condizioni collegate allo stress

### *I benefici sociali*

Lo stile di vita sedentario ha, fra le altre conseguenze, specialmente nelle persone anziane, quella di isolarle a poco a poco dal contesto della vita sociale. L'attività fisica, soprattutto se esercitata all'aperto e ancora più quando si svolge in gruppi, contribuisce in modo rilevante all'integrazione sociale e alla creazione di nuovi legami di amicizia o, comunque, di relazione anche con soggetti appartenenti alle generazioni più giovani.

### *I benefici nella prevenzione delle malattie*

L'attività fisica può rappresentare un fattore determinante nella prevenzione di numerose fra le più diffuse malattie della terza età: osteoporosi, diabete, insufficienza cardiaca, ipertensione, malattie delle coronarie e riduce fortemente il rischio di tumore della mammella, del colon e dell'utero. Purché sia regolare e continua: infatti i benefici effetti dell'attività fisica si perdono rapidamente quando viene sospesa.

# Tutti devono e possono fare attività

*Due domande che hanno una sola risposta: sì, senza alcun dubbio e a tutte le età. Ma specialmente quando si entra e si vive nella terza età, quando gli effetti benefici dell'attività fisica sono particolarmente importanti per la salute e il benessere generale. Lo sforzo da compiere è quello di resistere alla tendenza a un'impoverente sedentarietà che spesso accompagna l'invecchiamento.*

## ***Per cominciare o riprendere***

Se da un po' di tempo conducete una vita sedentaria e decidete di riprendere un po' di attività fisica, consultate il vostro medico. Egli potrà darvi dei buoni consigli per intraprendere iniziative adeguate alle vostre condizioni di salute, alle vostre capacità fisiche, ai vostri bisogni, alle situazioni ambientali in cui potete agevolmente agire. A intervalli regolari, lungo il corso dell'anno, verificate con lui i risultati ottenuti e l'eventuale opportunità di variare le prestazioni per conseguire ulteriori vantaggi per le vostre condizioni di forma.

## ***Quando sospendere l'attività fisica***

Nel corso di una prestazione fisica possono presentarsi dei disturbi a fronte dei quali è prudente sospendere e successivamente consultare il proprio medico. I principali e i più comuni sintomi che consigliano di sospendere ogni attività fisica sono:

- dolori al torace
- forti dolori muscolari
- marcata difficoltà di respiro
- offuscamento della vista
- palpitazioni
- sensazione di nausea
- senso di svenimento
- stanchezza eccessiva
- vertigini

# ività fisica?

## Le convincenti ragioni per essere anziani attivi

I benefici effetti dell'attività fisica sulle **malattie cardiovascolari**, il **diabete**, l'**obesità**, l'**osteoporosi**, così diffuse nella terza età, rappresenterebbero già una buona ragione per mantenersi quanto più attivi possibile.

Ma uno stile di vita regolarmente attivo è importante per le persone anziane anche perché favorisce la **mobilità** e quindi un'esistenza fortemente indipendente, per non dire del mantenimento delle capacità di **equilibrio**, fondamentali per preservarsi dalle **cadute**, evenienza particolarmente pericolosa con l'avanzare dell'età.

L'attività fisica non riguarda soltanto il fisico, ma influisce positivamente anche sull'**umore** e può rappresentare un ottimo rimedio per la **depressione**.

L'anziano regolarmente attivo si sente bene, o meglio, anche perché l'attività fisica favorisce l'**appetito** e quindi la nutrizione e l'eliminazione delle scorie; migliora il **sonno**, riduce lo **stress** e l'**ansia**.

L'attività fisica, a livello cerebrale, promuove la produzione di particolari ormoni, le endorfine, che hanno un **effetto calmante** su tutto l'organismo, contribuendo all'instaurarsi in molte persone di una consistente e perdurante sensazione di **benessere**.

### *Quando restare a riposo*

Può capitare di non star bene e perseverare nell'attività fisica potrebbe peggiorare le proprie condizioni. È prudente quindi mettersi a riposo per qualche giorno e curarsi in caso di febbre, mal di gola, tosse con espettorato, dolori muscolari e articolari. A disturbi risolti, si può riprendere il consueto programma di attività fisica con prudente gradualità nel corso di qualche giorno, fino a che non si ha la sensazione di essere ritornati in piena forma.

# La scelta dell'attività fisica più appropriata

*Per conseguire risultati apprezzabili in termini di salute e di benessere basta dedicare mezz'ora al giorno per 3-5 giorni alla settimana, a un'attività di moderata intensità. Su questa base si può scegliere di camminare a passo spedito, dedicarsi con vivacità ai lavori domestici, fare del giardinaggio: non c'è che l'imbarazzo della scelta, che andrebbe sempre operata tenendo anche presente il piacere che può dare.*

## **Autovalutazione della forma fisica. La prova dei 6 minuti**

Può essere effettuata misurando in metri la distanza percorsa in 6 minuti camminando quanto più in fretta possibile, ma senza affanno. I risultati sono variabili a seconda del sesso, l'età, il peso, lo stato dell'umore, i farmaci eventualmente assunti e altri fattori. In una ricerca, condotta su 51 persone fra 50 e 85 anni di età, *la distanza media percorsa in 6 minuti è stata di 631 metri, con un massimo di 724 e un minimo di 531.* In un'altra ricerca, condotta su 2.281 persone di 68 anni in su, *la distanza media percorsa in 6 minuti è stata di 344 metri (con un massimo di 432 e un minimo di 256 metri).* Questi valori indicativi possono essere migliorati con una modesta, ma costante, attività fisica. La prova dei 6 minuti, per quanto semplice, è preferibile sia effettuata con la collaborazione di una persona che la possa controllare correttamente.

## **I criteri per impostare un'attività fisica efficace**

Per quanto semplice possa essere l'attività fisica prescelta, sulla base delle proprie reali capacità fisiche, psichiche e ambientali, per renderla quanto più utile possibile è consigliabile osservare 5 regole elementari:

- programmare le prestazioni in modo da includerle nella vita di ogni giorno fino a che diventano un'abitudine gradevole;
- graduare il piano di attività fisica che si è deciso di adottare in modo da evitare stanchezze e affanni causa prima dell'abbandono di ogni buon proposito;
- perseverare nello sviluppo del programma prescelto per consentire al corpo e alla mente di adattarsi al nuovo stile di vita attivo;
- variare le attività cambiando o il tipo di prestazioni oppure il modo di praticarle;
- alternare l'attività fisica con adeguate pause di riposo, necessarie per riprendere forza e per rinnovare le motivazioni che sostengono il desiderio e la volontà di mantenersi attivi.

## Le attività fisiche raccomandabili

### Attività aerobiche

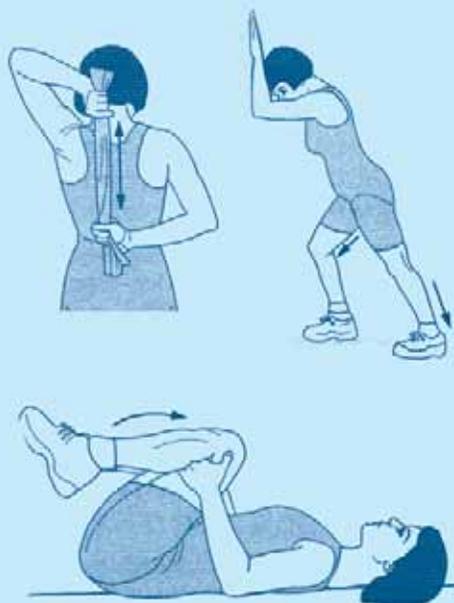
Sono attività in cui il maggiore fabbisogno di ossigeno dei muscoli è coperto dalla normale respirazione. Sono attività aerobiche il camminare a passo spedito, andare in bicicletta, remare, ballare, salire le scale. Le manifestazioni di queste attività consistono in una leggera o moderata sudorazione e in un aumento del battito cardiaco. Ne beneficiano principalmente le funzioni cardiorespiratorie e quelle muscolo-scheletriche.

### Esercizi di flessibilità

Consistono in manovre assai semplici che mettono in tensione i gruppi muscolari coinvolti rafforzandoli e in tal modo migliorando i movimenti. Questi esercizi sono molto utili anche per il riscaldamento necessario prima di impegnarsi in un'attività fisica e per il successivo raffreddamento. Nella figura, tre esempi di esercizi di flessibilità da condursi, i primi due, per una decina di secondi in modo alternato, con una pausa di rilassamento; il terzo per una trentina di secondi per volta.

### Esercizi di forza

Sono esercizi che impegnano gruppi muscolari contro una resistenza che può essere rappresentata da un peso da sollevare con i muscoli che variano in lunghezza (esercizio dinamico) o da un ostacolo cui opporsi con i muscoli che si contraggono senza variare in lunghezza (esercizio isometrico). Questi esercizi sono utili perché aumentano la densità ossea (nei giovani e negli adulti, mentre rallentano i processi osteoporotici negli anziani), la forza muscolare, l'equilibrio.



# I modi e i luoghi più favorevoli all'attività fisica

*Nella scelta dell'attività fisica da praticare è opportuno innanzitutto seguire il buon senso e tener conto delle effettive forze disponibili per programmare con giudizio gli impegni che si vogliono assumere rispetto ai tre fattori che caratterizzano ogni prestazione fisica: l'intensità, la frequenza, la durata.*

## **I modi**

**L'intensità** Ottimi risultati in termini di salute e benessere possono essere ottenuti con prestazioni di moderato impegno muscolare (come camminare velocemente, andare in bicicletta con una certa velocità, fare le scale, nuotare) senza superare livelli che vadano oltre una leggera accelerazione del battito cardiaco e del respiro.

**La frequenza** L'attività fisica per essere veramente utile deve essere svolta possibilmente quotidianamente o almeno 3-5 volte alla settimana e con continuità. Infatti, se l'attività viene interrotta, i vantaggi acquisiti vengono rapidamente persi.

**La durata** Sono sufficienti 30 minuti di seduta per conseguire e mantenere significativi vantaggi fisici e psichici. La mezz'ora dedicata all'attività fisica può essere divisa in tre prestazioni ognuna di 10 minuti nel corso della giornata. Particolarmente agevole e ugualmente utile è inserire uno spunto di maggiore intensità nelle normali attività quotidiane.

# ' attività fisica

## Attività della vita quotidiana

Oltre alle attività del tempo libero, il movimento può essere inserito nelle normali attività della vita quotidiana; sono attività che non costano nulla, consentono di risparmiare tempo e diventano col tempo un'abitudine sana e piacevole, si consiglia di:

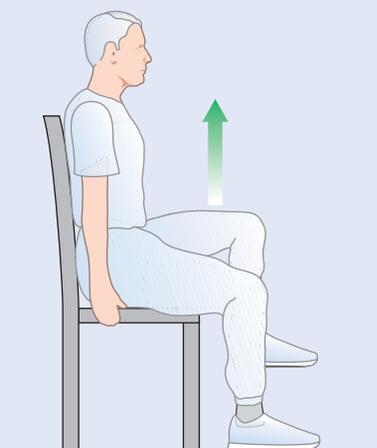
- spostarsi a piedi anziché in auto;
- usare la bicicletta;
- parcheggiare o scendere dall'autobus qualche isolato prima;
- fare le scale a piedi;
- usare meno il telefono e andare di persona a parlare con amici o colleghi.

## Come iniziare un programma di cammino

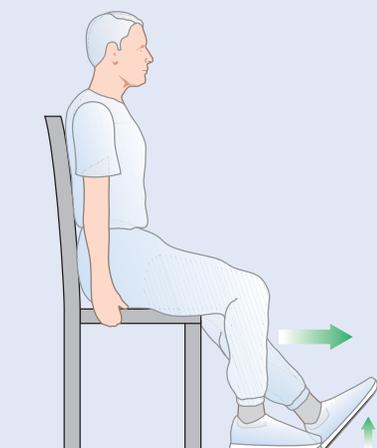
È molto importante che chi non è attivo e incomincia un programma di esercizio fisico lo faccia con estrema gradualità, per evitare i possibili rischi dello sforzo nelle persone non allenate. Per esempio, chi vuole iniziare un programma di cammino potrebbe seguire lo schema seguente, incominciando la prima settimana con 5 minuti di cammino veloce per 3-5 giorni e poi aumentando di tre minuti ogni settimana (restando fissi i 5 minuti di cammino lento all'inizio e alla fine di ogni camminata).

Settimana	Cammino lento	Cammino veloce	Cammino lento	Totale
1	5'	5'	5'	15'
2	5'	8'	5'	18'
3	5'	11'	5'	21'
4	5'	14'	5'	24'
5	5'	17'	5'	27'
6	5'	20'	5'	30'
7	5'	23'	5'	33'
8	5'	26'	5'	36'
9	5'	30'	5'	40'

# Esempi di facili esercizi fisici praticati



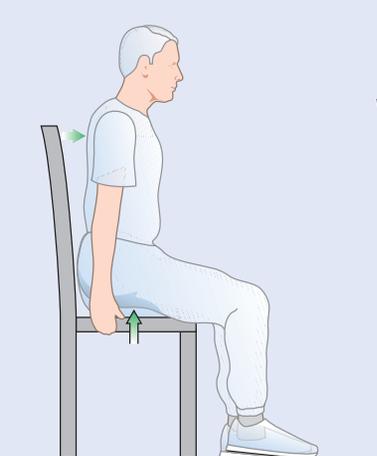
**1 Riscaldamento dei muscoli flessori dell'anca.** Sollevare le ginocchia alternativamente (20 volte).



**2 Mobilizzazione dell'articolazione della caviglia.** Toccare il pavimento con le dita dei piedi e poi con il calcagno alternativamente (4-6 volte per piede).



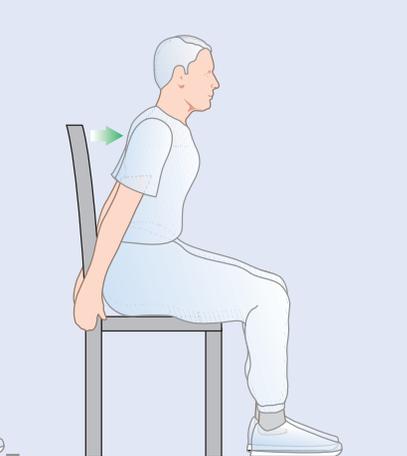
**3 Mobilizzazione dell'articolazione della caviglia.** Disegnare un cerchio con le dita del piede ruotando la caviglia in senso orario e antiorario (4 cerchi per piede).



**7 Riscaldamento dei muscoli flessori dell'anca.** Partire dallo schienale della sedia e muoversi lentamente in avanti sollevando un gluteo alla volta, poi ritornare verso lo schienale (4 volte).

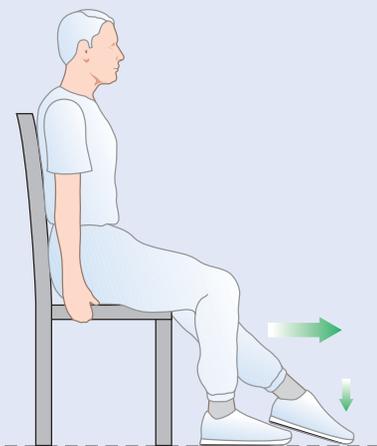


**8 Stiramento dei muscoli posteriori della coscia.** Sedere sul bordo della sedia, stirare una gamba in avanti con il calcagno appoggiato al pavimento e il piede rilassato, l'altra gamba piegata. Mettere le mani sul ginocchio piegato, quindi, con la schiena dritta, piegarsi in avanti finché si avverte un leggero stiramento dietro alla coscia. Tenere questa posizione per 8 secondi senza sollevare il piede. Ripetere l'operazione con l'altra gamba (4 volte per gamba)



**9 Stiramento dei muscoli del torace.** Tenere le mani sullo schienale della sedia, mento in alto, schiena dritta. Espandere il torace con una profonda inspirazione e mantenere il respiro (8 volte).

# cabili a domicilio



**4 Stretching arti inferiori.** Sostenere la schiena appoggiando le mani sulla sedia, stirare una gamba in avanti e toccare il pavimento con le dita del piede (10 volte per gamba).



**5 Mobilizzazione del tronco.** Porre la mano sinistra sul ginocchio destro, la mano destra appoggiata sulla sedia. Ruotare la testa e la parte superiore del corpo verso destra. Ritornare dritti e ripetere la rotazione verso sinistra (10 volte).



**6 Mobilizzazione delle articolazioni delle spalle.** Ruotare le spalle prima in senso orario e poi in senso antiorario (8 volte).



**10 Stiramento del muscolo estensore dell'avambraccio (tricipite bra-chiale).** Mettere la mano destra sulla spalla destra, mento in alto. Cercare con la mano sinistra di sollevare il gomito destro in alto e indietro. Tenere per 8 secondi e poi ripetere con il braccio sinistro (8 volte per braccio).



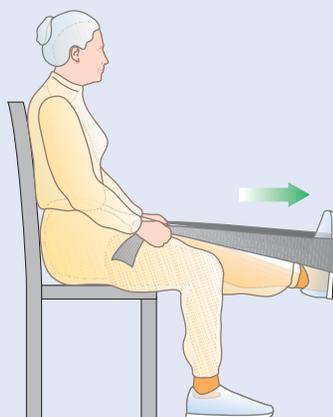
**11 Stiramento dei muscoli del polpac-cio.** Stirare la gamba destra diritta in avanti con il calcagno a terra. Mettere un asciugamano attorno alla punta del piede e, tenendone saldamente le estremità, sollevare la gamba destra e tirare un po' l'asciugamano finché non si avverte uno stiramento in mezzo al polpaccio. Tenere la posizione per 10 secondi. Ripetere l'operazione con la gamba sinistra (10 volte per gamba).



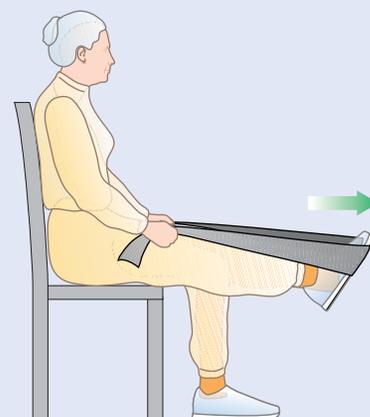
**12 Stiramento dei muscoli estensori della gamba (quadricipite femora-le).** Mettere attorno alla caviglia destra un asciugamano tenendone le estremità con la mano destra. Tirare l'asciugamano finché la gamba è ad angolo retto rispetto all'anca. Con le ginocchia unite, spingere il bacino in avanti. Il tutto per 8 secondi. Ripetere l'operazione con la gamba sinistra (10 volte per gamba).



**1 Rafforzamento dei muscoli abduttori delle cosce.** Mettere la banda elastica attorno alla punta del piede sinistro. Tirare la banda con la mano destra, posandola sulla coscia destra. Lentamente portare la gamba in fuori e riportarla in dentro. Ripetere l'operazione con il piede destro (8 volte per piede).



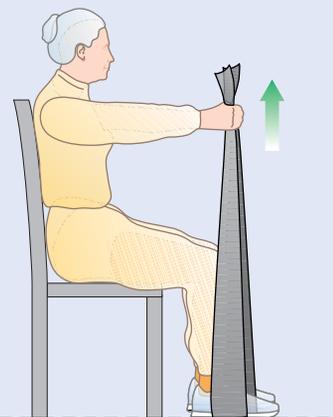
**2 Rafforzamento dei muscoli estensori delle gambe.** Mettere la banda elastica attorno al piede sinistro, tenendone le estremità con le due mani. Sollevare il ginocchio, tirare la banda e tenere con forza le mani contro le anche. Spingere il calcagno verso l'avanti e il basso: quando il ginocchio è completamente esteso, tenere la posizione per 8 secondi, per tornare poi lentamente alla posizione di partenza (8 volte per piede).



**3 Rafforzamento dei muscoli flessori plantari.** Mettere attorno alla punta del piede destro la banda elastica, tenendola con due mani. Spingere il piede in avanti finché il ginocchio è esteso, poi spingere la punta del piede in avanti contro la banda elastica per 10 secondi per poi tornare lentamente alla posizione di partenza (8 volte per piede).



**7 Rafforzamento delle caviglie.** Fare un anello con una banda elastica. Mettere la gamba sinistra in avanti, con il calcagno a terra e la banda sotto la punta dei piedi. Sotto l'estremità superiore dell'anello elastico posizionare il piede destro. Piegarne anca e ginocchio destro verso l'alto finché la banda è tesa. Tenere la coscia destra sollevata con le mani e sollevare la punta del piede destro contro la resistenza dell'anello per poi abbassarla lentamente (8 volte per lato).



**8 Rafforzamento dei muscoli flessori delle braccia.** Mettere sotto il piede destro la banda elastica e tenerla con le due mani. Sollevare le braccia all'altezza delle spalle contro la resistenza della banda elastica per 2 secondi per poi riportare lentamente il braccio all'iniziale posizione di riposo (8 volte per ogni lato).



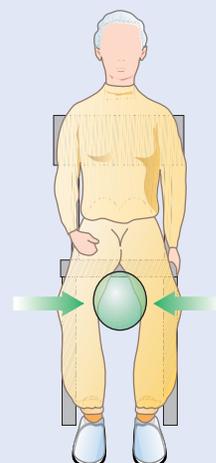
**9 Rafforzamento dei muscoli antigravitari.** In piedi, dietro la sedia, gambe divaricate, mani sullo schienale. Piegarne le ginocchia fino a quando sono diritte sopra le dita dei piedi. Ritornare alla posizione iniziale (10 volte).



**4 Rafforzamento delle braccia.** Mettere la banda elastica sotto i piedi bene a terra e divaricati. Tenere le estremità della banda con la mano destra, palmo rivolto verso l'alto e braccia ad angolo retto rispetto all'avambraccio. Sollevare il braccio finché la mano sarà vicino alla spalla. Tenere la posizione per 1 secondo e poi tornare lentamente alla posizione iniziale (8 volte per lato).



**5 Rafforzamento dei muscoli abduttori delle cosce.** Sedere con le caviglie e le ginocchia unite. Posizionare attorno alle cosce (a metà) la banda elastica tenendola insieme con le mani. Spingere le cosce in fuori tenendo le caviglie unite e i piedi a terra per 5 secondi per poi ritornare lentamente alla posizione iniziale (8 volte).



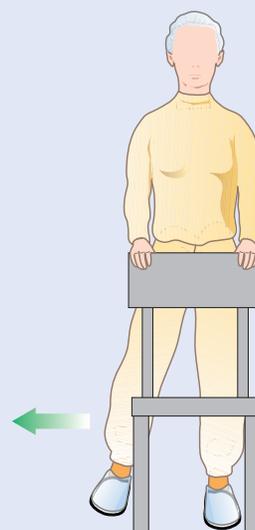
**6 Rafforzamento dei muscoli adduttori delle cosce.** Mettere tra le cosce una palla. Stringere in dentro le ginocchia con la maggior forza possibile per 5 secondi. Rilasciare lentamente (8 volte).



**10 Rafforzamento dei muscoli flessori plantari.** In piedi, dietro la sedia, mani sullo schienale, gambe unite. Alzare i calcagni e stare sulla punta dei piedi per 3 secondi. Abbassare lentamente i calcagni sul pavimento. Ripetere l'operazione per 10 volte



**11 Rafforzamento dei muscoli estensori dell'anca.** In piedi, dietro la sedia, mani sullo schienale, gambe divaricate. Alzare una gamba indietro tenendo il ginocchio dietro l'anca e poi abbassare lentamente il piede sul pavimento (8 volte per lato, alternativamente).



**12 Rafforzamento dei muscoli abduttori dell'anca.** In piedi, dietro la sedia, mani sullo schienale senza caricare troppo, gambe divaricate. Sollevare lentamente la gamba destra verso l'esterno, la schiena e la gamba diritta, la punta delle dita diritta in avanti per 1 secondo. Abbassare la gamba lentamente fino alla posizione iniziale (8 volte per lato, in alternanza).

# Piano delle attività fisiche raccomandabili

## Non più di 30 minuti di seguito

Davanti al televisore, al computer, al telefono

## 2-3 volte la settimana

**Attività del tempo libero**

- Golf • Giardinaggio
- Passeggio
- Riordino della casa

**Attività di resistenza e di flessibilità**

- Esercizi con pesi
- Flessioni sulle braccia
- Stiramenti • Yoga • Tai chi

## 3-5 volte la settimana

**Attività aerobiche**  
30 minuti per volta

- Camminare speditamente
- Andare in bicicletta
- Fare Jogging • Nuotare

**Attività ricreative**  
30 e più minuti per volta

- Danzare • Tennis • Remare
- Sciare • Giocare a bocce
- Escursioni

## Ogni giorno

Salire le scale • Andare al lavoro con i mezzi pubblici • Cambiare canale TV manualmente • Collaborare al disbrigo dei lavori domestici • Andare per spese a piedi • Portare a spasso il cane • Lavare la macchina • Andare in bicicletta

Fonte President's Council on Physical Fitness and Sports, Washington D.C., 2002.

## Per informazioni

Dipartimento di Prevenzione ULSS 20 Verona

Progetto di promozione dell'attività motoria della Regione del Veneto

Tel. 045 8075969 e-mail: smorgante@ulss20.verona.it

GlaxoSmithKline S.p.A.

Progetto "benATTIVI" Tel. 045 9218310 e-mail: salutesocieta@gsk.com