



Attività fisica over 65

A tutte le età ma in particolare in età avanzata l'attività fisica dona benessere e rallenta l'invecchiamento. Quali vantaggi? Quale e quanta attività fisica si deve fare dai 65 anni in poi.

Quando si raggiunge una certa età, molti ritengono che non sia il caso di praticare attività fisica, o lo sport preferito, per il timore di farsi male o perché il fisico non lo permette più. In queste convinzioni c'è del vero, ma anche dei luoghi comuni. A una certa età, chi non ha mai fatto attività fisica farebbe bene ad iniziare a muoversi, come dire, meglio tardi che mai. Chi invece ha praticato sport, ma ha perduto completamente l'allenamento, dovrebbe ripartire da zero. In ogni caso: muoversi, muoversi, muoversi.

Quanti anni ho?

Potete essere più giovani della vostra età anagrafica o più vecchi, la vostra età biologica può essere molto diversa da quella della media della vostra generazione. Infatti, i nostri organi e sistemi possono avere una funzionalità maggiore o inferiore, a 65 anni l'età biologica può essere di 55, o al contrario il nostro organismo può avere la funzionalità tipica dell'anzianità. Vi è anche l'età percepita che porta ad avere uno stile di vita più "vivace" rispetto a quello che mediamente si ha ad una certa età. Quest'ultimo aspetto ha molto a che fare con l'attività fisica, chi non la pratica difficilmente si sente più giovane di quanto non sia, al contrario di chi la pratica. Se però si riesce ad uscire dalla sedentarietà, piano piano l'attività fisica può portare uno stato di benessere che farà certamente sentire più giovani e orgogliosi di quello che si è in grado di fare.

Cos'è cambiato nel mio corpo?

Per fare dell'ottima attività fisica è bene conoscere il proprio corpo. Se dal punto di vista sociale potreste essere, anche grazie all'esperienza accumulata, **pimpanti** come quando avevate **40 anni**, dal punto di vista fisico, anche se siete in forma e vi sentite bene, il vostro corpo si è di certo **modificato**, a grandi linee succede che:

- Il metabolismo si abbassa, fisiologicamente si riduce quindi anche il fabbisogno energetico, non è più necessario mangiare tanto come quando avevamo 20 anni.
- La funzionalità cardiaca inizia a diminuire intorno ai 40 anni e a 70 è inferiore di circa il 30%.
- La funzionalità respiratoria (ventilatoria) si riduce del 35% circa fra i 25 ed i 65 anni.
- A 65 anni la massa muscolare si riduce circa del 25% rispetto a quella dei 25 anni, a 80 la forza dei muscoli della coscia è spesso appena sufficiente ad alzarsi da una sedia senza l'aiuto delle mani.
- Dopo i 40 anni si perde calcio più velocemente di quanto se ne assorbe, pertanto la massa scheletrica si riduce mediamente di circa il 10% ogni decade. A 80 anni la massa ossea può



essersi ridotta anche del 50% rispetto a quella dei 30 anni. Nei primi 30 mesi dall'insorgere della menopausa, la massa ossea può essersi ridotta anche del 20-30%.

- Il sistema vascolare cambia, in particolare le arterie subiscono un progressivo indurimento, che può condurre all'arteriosclerosi. Nelle donne è più frequente l'alterazione del sistema venoso, che può portare ad una insufficienza venosa cronica (IVC), ovvero quella malattia che provoca gambe pesanti, vene varicose e, in alcuni casi, anche patologie più gravi.
- Anche il sistema nervoso è cambiato, è meno reattivo e quindi meno veloce a trasmettere i comandi del cervello ai muscoli.

In sintesi, anche chi ha mantenuto uno stile di vita impeccabile e ha potuto così ridurre gli effetti dell'invecchiamento, ha comunque subito un cambiamento fisiologico. Se vuoi sapere quanto e cosa stai facendo per non invecchiare precocemente puoi fare il "**Test anti-age**". I cambiamenti di cui sopra mettono dei **limiti** che dovrete considerare nel fare attività fisica o praticare lo sport preferito, ma al tempo stesso l'**attività motoria** e lo **sport** sono benefici proprio perché aiutano a ridurre gli effetti del cambiamento, donano più forza e salute, migliorano la qualità della vita.

Attività fisica e salute

I vantaggi dell'attività fisica ben praticata, come vedremo più avanti, sono tanti e coinvolgono diverse parti del nostro organismo, dai muscoli, alle ossa, fino ad arrivare al cervello, i principali sono:

1) Prevenzione

- Riduce il rischio di **morte prematura**.
- Riduce considerevolmente il rischio di sviluppare **tumori del colon**.
- Previene l'insorgere e aiuta a controllare la **pressione alta** (ipertensione).
- Favorisce la regolarizzazione del livello di zuccheri nel sangue (glicemia) riducendo così il rischio di sviluppare il **diabete di tipo 2**.
- Aiuta a diminuire il colesterolo cattivo (LDL) a vantaggio di quello buono (HDL), riducendo in questo modo il rischio di **infarto** e **malattie cardiache**.
- Previene l'insorgere dell'**osteoporosi** e aiuta a controllare la malattia.
- Diminuisce il rischio di **obesità**.

2) Benessere fisico

- Rafforza l'**apparato muscolare e scheletrico** e conseguentemente rallenta la fisiologica perdita di massa muscolare e ossea, oltre a migliorare la mobilità articolare.
- Rinforza la capacità respiratoria e la conseguente ossigenazione del sangue.
- Previene l'insorgenza di **dolori alla colonna vertebrale** in particolare nella zona lombare.
- Aumenta il dispendio calorico, favorendo così il **calo di peso**, e conseguentemente riduce l'affaticamento e aumenta l'agilità.
- Migliora l'aspetto fisico, grazie all'azione di **modellamento** dovuta alla tonificazione dei muscoli e alla perdita di tessuto adiposo.

3) Benessere mentale

- Agisce positivamente sull'umore, con riduzione dei sintomi di **ansia, stress, fame nervosa e depressione** grazie alla produzione delle endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità" che inducono sensazione di tranquillità, rilassamento e benessere diffuso.

- Migliora le capacità cognitive: ragionamento, memoria e perspicacia.

Precauzioni

A 65 anni si può godere di buona salute e non avere mai avuto malattie importanti, oppure si può già aver contratto un infarto o scompenso cardiaco ed anche soffrire di malattie a carico dello scheletro o, in generale, non godere di buona salute.

A 65 anni si può non aver mai praticato attività fisica ed essere totalmente sedentari, oppure averla praticata per anni ed averla abbandonata da qualche anno, o praticare regolarmente attività fisica o lo sport preferito. A questa età sono comunque consigliati a tutti **appropriati controlli medici periodici** e un atteggiamento adeguato alla propria forma fisica.

- Prima d'iniziare, sottoporsi ad una **visita medica** che stabilisca lo stato di salute e indichi la massima intensità o il **massimo sforzo sostenibile**. Per i già sportivi questo controllo deve essere periodico.
- Scegliere con il parere di un medico sportivo lo **sport più adatto** alla persona e ottenerne l'idoneità.
- Per i sedentari o i fuori allenamento l'attività o lo sport debbono essere affrontati **con gradualità** iniziando con **un'intensità moderata** per poi aumentarla via via con l'allenamento.
- Evitare o praticare con molta cautela gli sport che richiedono **scatti, movimenti bruschi, scontri fisici**.

Bilancio energetico

Il nostro organismo necessita d'energia (calorie) sia per soddisfare il metabolismo basale (energia necessaria anche quando si dorme o si è a riposo) sia per l'attività motoria e per quella intellettuale come leggere, pensare, scrivere.

Il bilancio energetico corretto consiste nell'introdurre con il cibo una quantità di calorie (energia) uguale a quella che si consuma. In questo modo una persona di peso normale (BMI da 19 a 24) non dovrebbe né aumentare né diminuire di peso. Se invece si deve perdere qualche chilo si può aumentare il consumo di energia con l'allenamento per esempio di 200 calorie (Kcal) ogni giorno. Attenzione però a non consumare troppa energia rispetto a quella introdotta perché potrebbe provocare malnutrizione per deficienza. Il tema della nutrizione nello sport è ampiamente trattato nel manuale "L'allenamento comincia a tavola", è anche utile stimare la quantità di calorie di cui necessitiamo ogni giorno.

"Menu per le tue calorie" ti può dare una mano.

Qual è la migliore attività fisica?

L'attività motoria per poter essere svolta correttamente deve avere un obiettivo.

1) Ottenere prestazioni sportive.

2) Mantenersi in salute e rallentare i fenomeni dell'invecchiamento.

Il primo obiettivo non può essere trattato in modo generale, se dopo i 65° anno di età una persona ha ancora obiettivi più o meno competitivi che richiedono allenamenti particolari, dovrebbe essere seguita da un medico dello sport e da un preparatore specifico, meglio se laureato in scienze motorie.

Per il secondo obiettivo ci sono altre **2 regole** che valgono per tutte le persone che non soffrono di patologie che impediscano l'attività motoria, indipendentemente dal sesso dall'età e dal peso.

1) La durata dell'attività.

2) L'intensità e il ritmo.

- La frequenza dell'allenamento da 2 a 6 volte a settimana con sedute da 20 a oltre 60 minuti.
- **L'intensità non deve essere modesta, né troppo intensa, ma media e continuativa** (non deve venirvi un gran fiatone) **con un ritmo costante che consenta di non fare soste.**

Durante la settimana è consigliabile un allenamento complessivo minimo di **150 minuti, 300** per i soggetti in sovrappeso o obesi con (BMI da 25 a oltre 40).

Durate superiori non sono indispensabili, ma nemmeno proibite, come soleva dire il Prof. Margaria, uno dei più autorevoli fisiologi italiani: **“L'attività fisica è come una medicina, se ne fai troppo poca non serve, se ne fai troppa fa male.”**

Frase saggia specialmente per chi ha superato i 65 anni.

Il numero degli **allenamenti settimanali** è importante in quanto i benefici si ottengono se non passa troppo tempo tra un allenamento e l'altro (max 48 ore) ed anche senza interruzioni stagionali, a questa età un'interruzione **di 2 settimane** fa diminuire l'efficienza che però si può riprendere in una settimana. Lunghi **periodi di inattività** portano a cadute della forma fisica recuperabili solo in parecchio tempo perché il recupero è molto più lungo di quello di un ventenne. È consigliabile fare sedute più corte, ma più frequenti per es., **6 allenamenti** settimanali di **30 minuti** o più, piuttosto che **2 da 120** minuti cadauna. Ogni seduta deve essere impostata sull'intensità consona allo stato fisico e al grado di allenamento secondo il tipo di attività, e come detto, per i sedentari occorre **iniziare con gradualità.**

- **Aerobica**
- **Anaerobica**

L'attività aerobica è l'attività di base a cui si deve dedicare la maggioranza del tempo: **camminare, pedalare, corsetta e nuotare** (quest'ultima non consigliabile per chi soffre di osteoporosi).

L'attività anaerobica è utile per mantenere ulteriormente tonificati i muscoli ed avere più forza e resistenza, con un'intensità che non richieda troppo sforzo.

Camminare, pedalare, jogging lento, nuoto di fondo.

Come per tutte le attività di tipo aerobico, i vantaggi per la salute derivano da **un'attività prolungata e a media intensità**. Puoi camminare su un tapis roulant o all'aperto, in questo caso scegli un percorso possibilmente pianeggiante e meno trafficato possibile, dotati di calzature appropriate, controlla l'orologio alla partenza e inizia a camminare lentamente; progressivamente prendi un ritmo che ti permetta di non avere eccessivo affanno. Se ti viene il fiatone, rallenta. Puoi valutare la tua media intensità con un semplice test ed anche in altri modi consulta l'articolo **“Attività aerobica: come monitorare l'intensità”**.

- Le prime volte cammina per una durata totale di circa **20/30 minuti** (o meno se le tue condizioni ti richiedono di essere più cauto).
- Aumenta la durata di qualche minuto ogni volta che cammini, possibilmente fino a raggiungere i **45 minuti** o superare i **60**, perché man mano che i minuti passano la percentuale di grassi consumati aumenta.
- In discesa cerca di controllare l'appoggio dei piedi, rendendolo il più delicato possibile, per evitare di procurarti problemi alle articolazioni del ginocchio, all'anca, al bacino e alla colonna vertebrale.

- Mantieni un'intensità costante (salita e discesa) regolandoti con il respiro, 5 minuti prima della fine dell'allenamento rallenta e concludi con qualche esercizio di **rilassamento e stretching** che però devi aver imparato bene da un istruttore abilitato, per evitare strappi e problemi a tendini e muscoli.
- Con l'allenamento l'intensità aumenterà il respiro si farà più lungo e la frequenza cardiaca diminuirà. Il risultato sarà che nello stesso tempo potrai percorrere più chilometri. Si ottengono buoni risultati con almeno 4 sedute la settimana e modesti con 2.

Se vuoi **pedalare** devi aumentare il tempo della seduta, e adottare le precauzioni del caso se vai in bicicletta per strada. La bicicletta o la cyclette richiedono le stesse modalità del camminare: lunga durata e media intensità, iniziare gradualmente e prendere un ritmo che manterrai per tutto il tempo dell'allenamento. Se fai **jogging** le cose non cambiano la velocità va adattata all'intensità, è sconsigliato ai soggetti in forte sovrappeso o obesi, perché il "salto" della falcata può caricare il peso e sollecitare troppo le grandi articolazioni e la colonna vertebrale. Se fai **nuoto** scegli uno stile che ti consenta sempre la lunga durata e la media intensità.

L'attività **anaerobica** può essere fatta a corpo libero sollevando il proprio corpo con esercizi che impegnino le varie fasce muscolari, ed anche con le macchine e i pesi. In quest'attività è sconsigliato il "fai da te" perché può produrre danni ai muscoli e allo scheletro, è consigliabile fare attività aerobica 1-2 volte a settimana in palestra e sotto il controllo di un personal fitness trainer abilitato.

Non trascurare l'alimentazione.

In ogni caso l'alimentazione equilibrata è foriera di grande benessere per tutti ed in particolare per gli over 65, riduce il rischio di contrarre malattie anche gravi dona benessere e aiuta a evitare o rallentare l'invecchiamento precoce. L'attività fisica e lo sport "bruciano" energia e producono quindi radicali liberi. Per combattere queste molecole che in eccesso diventano dannose fino a distruggere le nostre cellule, occorre assumere alimenti ricchi di antiossidanti e nutrienti protettivi. Gli antiossidanti si trovano soprattutto in **frutta e verdura** e in latte e derivati come il **Grana Padano DOP** che apporta tanti minerali come il calcio, antiossidanti come lo zinco e la vitamina A, oltre alle vitamine del gruppo B molto utili a chi fa sport.