



*l'esercizio va praticato almeno
5 volte alla settimana.*



*se si cammina in compagnia
migliora anche l'umore.*

5mila passi al giorno...

È quanto basta per proteggere il cuore, abbassare la glicemia e prevenire l'osteoporosi. A tutto vantaggio soprattutto degli over 65, che tendono a diventare pigri

Servono almeno 5mila passi al giorno per restare in forma. A proporlo è l'Organizzazione mondiale della sanità, che ha stimato in 600mila decessi all'anno i danni provocati in Europa dalla sedentarietà e da stili di vita sbagliati. Il consiglio, quindi, è di lasciare a casa l'auto, quando è possibile, e approfittare di ogni momento per andare a piedi, perché solo in questo modo si potranno percorrere quotidianamente i 3 chilometri (è quanto corrisponde a 5mila passi) che consentono di mantenersi in salute. E il suggerimento vale in particolare per gli over 65 perché, con l'avanzare dell'età, si tende inevitabilmente a impigrirsi.

Fanno bene alla salute

«Le capacità funzionali dell'organismo diminuiscono man mano che si invecchia, ma con il movimento costante si rallenta questo declino» afferma il dottor Andrea Di Blasio, ricercatore del dipartimento di Medicina e scienze dell'invecchiamento dell'università di Chieti-Pescara. «In particolare, l'esercizio fisico regolare, quando ben dosato, aumenta la resistenza aerobica e migliora il funzionamento di cuore e circolazione del sangue, oltre a prevenire e combattere l'osteoporosi agli arti inferiori e alla colonna vertebrale, che sono le zone più sollecitate da questo movimento. L'esercizio fisico aerobico ha anche effetti antinfiammatori, un aspetto da non sottovalutare perché, con l'invecchiamento - e per quanto riguarda le donne con l'arrivo della menopausa - si

crea un debole e costante stato infiammatorio che, a lungo andare, esercita effetti negativi su tutta la salute dell'organismo».

■ Anche chi ha problemi come il diabete e il colesterolo alto trae molti vantaggi, perché l'esercizio aiuta a regolare i livelli di glucosio, colesterolo e trigliceridi nel sangue. Inoltre, mantiene l'equilibrio e la coordinazione, la cui perdita rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio di caduta per gli over 65. «Oltre a tutti questi effetti positivi, la camminata e l'esercizio fisico aerobico in generale esercitano effetti benefici sulla funzionalità cognitiva, perché promuovono il mantenimento e l'incremento dell'irrorazione sanguigna cerebrale e l'integrità della funzionalità del cervello» continua il dottor Di Blasio.

È UN'ATTIVITÀ SEMPLICE E SENZA PARTICOLARI COSTI

«Camminare è sicuramente l'esercizio fisico più semplice per chi inizia un'attività» spiega il dottor Andrea Di Blasio. «E lo è ancora di più per chi è in là con gli anni, perché si può fare in ogni luogo, prevede uno sforzo fisico moderato e non comporta praticamente spese». Non solo. È stato ampiamente dimostrato che l'attività fisica è associata a un significativo miglioramento delle abilità funzionali dell'anziano e del suo stato di salute, poiché rappresenta un efficace strumento di prevenzione primaria e secondaria di molte malattie.

L'importanza dello sport per gli over 65 è sottolineata anche dall'Organizzazione mondiale della sanità, che nel 1997 ha stilato delle linee guida (linee guida di Heidelberg) proprio destinate alla promozione dell'attività fisica nell'età avanzata. Queste hanno messo in evidenza l'utilità che la camminata può avere per l'anziano, sia come strumento di prevenzione e contrasto delle più comuni malattie legate all'invecchiamento sia come stimolo per le relazioni interpersonali e per aumentare la propria autostima.

Migliorano la socialità

Ai miglioramenti sui muscoli e sul corpo in generale, l'esercizio fisico unisce quelli a livello psicofisico. «La camminata fatta in compagnia ha un grande impatto sociale perché consente alle persone di passare del tempo insieme ad altre ed è un'ottima scusa per uscire di casa. Non solo, aiuta a contrastare anche forme lievi di depressione che sono tipiche di questa fase della vita. Tutto grazie all'attivazione, con l'esercizio fisico, di particolari ormoni, le endorfine, che sono dotate di proprietà analgesiche e funzionali simili a quelle della morfina» spiega il dottor Andrea Di Blasio.

■ Numerosi studi hanno dimostrato che un movimento costante favorisce il rilassamento e migliora la qualità del sonno, riduce i livelli di stress e ansia e migliora l'umore. Questo è un aspetto da non sottovalutare perché una grande percentuale della popolazione anziana adotta gradualmente uno stile di vita sedentario, che con il tempo costituisce una minaccia di riduzione dell'indipendenza e dell'autosufficienza. Un circolo vizioso che uno sport, anche se leggero, riesce a spezzare proprio perché offre l'opportunità di mantenere e migliorare le proprie capacità fisiche e di ampliare la propria rete sociale.

Almeno 10 minuti consecutivi

Come deve essere svolta la camminata? «Affinché si possano raggiungere tutti i benefici di cui abbiamo parlato sono importanti costanza, intensità e durata» precisa lo specialista. «Non bisogna allenarsi saltuariamente, e la camminata deve essere di intensità moderata, cioè si dovrebbe chiacchierare, ma con difficoltà. Se si riesce a cantare allora bisogna aumentare il ritmo perché vuol dire che il passo è troppo lento. Inoltre, i benefici dell'esercizio fisico sulla regolazione dei livelli glicemici si mantengono al massimo per 72 ore, quindi allenandosi più volte alla settimana si riesce a tenerla costante, mentre se si cammina poche volte al mese non si ottiene alcun risultato significativo».

■ L'ideale è camminare 5 volte alla settimana per almeno 30 minuti, ma se non si riesce a tenere questo ritmo bisogna cercare di farlo per almeno 3 volte in 7 giorni. Se non si ha tempo o se 30 minuti tutti di fila sono troppi, si può suddividerli nell'arco della giornata in più sedute da almeno 10 minuti consecutivi. Se si scende sotto questa soglia, l'esercizio non produce alcun beneficio, in pratica è come aver fatto poco o nulla.

IN PALESTRA PER COMPLETARE L'ALLENAMENTO

Per un allenamento completo, alla camminata si dovrebbero affiancare esercizi di forza e di elasticità muscolare. «Questi servono per migliorare quegli aspetti su cui corsa e camminata non provocano importanti effetti positivi. Il mantenimento e l'aumento del tono muscolare, unitamente all'elasticità, permettono di contrastare quei cambiamenti di postura che accompagnano e caratterizzano l'invecchiamento, nonché le problematiche alla colonna vertebrale e l'osteoporosi. Tali esercizi andrebbero fatti 2 volte alla settimana con un programma stabilito insieme a un esperto in Scienze motorie» spiega il dottor Di Blasio.

3 km è la strada che si riesce a percorrere

Per chi vuole cominciare

- 1 Fare un check-up medico, completo di prova da sforzo, in particolar modo se si soffre di malattie metaboliche (come il diabete) e cardiovascolari.
- 2 Utilizzare calzature e abbigliamento comodi e adatti alla stagione.
- 3 Bere un bicchiere d'acqua prima di iniziare la passeggiata e 2-3 quando si è tornati. Nei periodi più caldi dell'anno, è bene portare con sé una bottiglietta di acqua naturale ed evitare, ovviamente, di allenarsi negli orari centrali della giornata (al contrario in inverno).
- 4 Incrementare progressivamente l'intensità e la durata della camminata, partendo da 30 minuti al giorno per arrivare fino a un'ora.
- 5 Se 30 minuti consecutivi di cammino sono troppi, spezzarli in 3 sedute al giorno da 10 minuti o in 2 sedute da 15.
- 6 Se non si utilizza un cardiofrequenzimetro, si può capire l'intensità dell'allenamento con un trucco: se si va all'andatura giusta si riesce a parlare, ma non a cantare.
- 7 Se si cammina in gruppo e questo non è omogeneo per livello di allenamento, evitare di mettersi in competizione con gli altri, ma seguire il proprio passo.
- 8 Programmare l'allenamento, soprattutto in presenza di cure farmacologiche, sempre nella stessa fascia oraria.
- 9 In presenza di malattie, si consiglia sempre di farsi seguire da personale laureato in Scienze motorie, almeno per la programmazione dell'allenamento.

*Servizio di Elena Cassin.
Con la consulenza del dottor Andrea Di Blasio,
ricercatore alla sezione di Endocrinologia del
dipartimento di Medicina e scienze dell'invecchiamento
dell'università di Chieti-Pescara.*



prima di cominciare è d'obbligo una visita medica.