

# Se mi muovo... mi mantengo in forma!

Benefici dell'allenamento di forza, mobilità, coordinazione ed equilibrio per la prevenzione delle cadute, il mantenimento/miglioramento della qualità di vita e dell'indipendenza.



**PIPA** Prevenzione Incidenti Persone Anziane



Concetto & Edizioni  
Associazione PIPA  
Prevenzione Incidenti Persone Anziane  
pipa@ticino.com  
www.pipa.ticino.com

Grafica e Stampa  
Tipografia Dazzi SA, Chironico-Biasca  
Settembre 2014

Copyright  
Associazione PIPA Bellinzona, 2014  
Si autorizza la riproduzione solo ai fini non commerciali e  
con citazione della fonte

Copia gratuita

In collaborazione con:

**ti** Dipartimento della sanità  
e della socialità

## L'importanza della prevenzione per una migliore qualità di vita nella terza e quarta età

Questo opuscolo è indirizzato alle persone che intendono affrontare un invecchiamento in piena forma fisica e a coloro che si occupano di persone che hanno più di 60 anni. Praticare attività fisica regolarmente permette di mantenere e di migliorare la propria qualità di vita e riduce il rischio di contrarre certe patologie. I benefici del movimento si riscontrano anche in persone che iniziano in età avanzata: non è mai troppo tardi per iniziare! In particolare è importante un allenamento sufficientemente intenso di forza, mobilità ed equilibrio.

## Qualità di vita e indipendenza

La vostra indipendenza è un bene prezioso: chi mantiene la propria mobilità ha più fiducia in sé, ha meno bisogno degli altri, si sente attivo e sta meglio. La qualità di vita dipende fortemente dall'**attività fisica** che si riesce a praticare. E' fondamentale fare movimento con regolarità e con sufficiente intensità. L'obiettivo di questo opuscolo è dare informazioni utili per garantire il proprio equilibrio attraverso l'attività fisica adeguata e bilanciata, in modo da raggiungere la migliore forma fisica possibile, per preservare una buona qualità di vita e prevenire le cadute con le relative conseguenze.

Dal 1996 L'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persone Anziane) propone attività e realizza progetti nel settore della prevenzione degli incidenti delle persone anziane.

## Benefici dell'allenamento di forza, mobilità ed equilibrio

Con l'avanzare dell'età il nostro organismo richiede maggiori attenzioni. Praticare attività fisica in modo regolare permette di ritardare e attenuare gli effetti dell'invecchiamento sugli organi, sui muscoli e sullo scheletro, ma anche di evitare a livello psicologico, le eventuali ripercussioni dell'età che avanza. La pratica motoria è di fondamentale importanza sia dal punto di vista fisico e motorio che dal punto di vista psicologico e sociale. Oggigiorno se si pensa alla prevenzione e in particolare a quella primaria, si fa leva sulle attività e sui comportamenti che favoriscono uno stile di vita attivo, dinamico, sano.

Il fatto che un'attività fisica regolare e l'allenamento apportino dei benefici alla salute, è scientificamente provato da tutte le più autorevoli istituzioni nazionali ed internazionali\*.

\* OMS, American Heart Association, American Cancer Society, American Diabetes Association, Swiss Health, Associazione Svizzera Diabete (Schweizerische Diabetes Gesellschaft), Ufficio Federale Sanità Pubblica, Fondazione Svizzera per la Promozione della Salute, Dipartimento dello Sport, il Movimento e la Salute dell'Università di Basilea.

Grazie alla pratica di esercizi mirati e specifici, è possibile migliorare la funzionalità del proprio corpo e avere miglior consapevolezza di esso e delle sue potenzialità. E' importante che l'aspetto psicofisico sia preso nella dovuta considerazione, per promuovere l'armonia necessaria ad affrontare l'invecchiamento e per favorire il benessere e il legame sociale. L'attività fisica in questa dimensione include una serie di esercizi che rinforzano l'intero organismo dell'anziano e apportano benefici sia a livello fisico che psichico, infatti:



- Migliorano il sistema immunitario
- Giovano al benessere psicofisico
- Contrastano lo sviluppo dell'artrosi e dell'osteoporosi
- Contribuiscono a ridurre i rischi delle cadute
- Apportano benefici a livello cardiovascolare
- Contrastano le sindromi metaboliche (ipertensione, obesità, ...)
- Favoriscono la risoluzione dei disturbi dello stato di sonno/veglia
- Migliorano la risoluzione dei problemi di digestione

## Attività fisica adeguata

L'attività fisica in età avanzata generalmente non ha controindicazioni. Deve essere un piacere: in due o più persone è generalmente più stimolante. Le passeggiate e altre attività fisiche a livello moderato hanno un influsso positivo, ma non sono sufficienti. Per attività fisica adeguata, s'intende un'attività regolare durante la quale lo sforzo esercitato è "allenante" e pertanto sufficientemente intenso.

Le raccomandazioni delle maggiori organizzazioni a livello mondiale\* consigliano un'attività fisica sufficientemente intensa (di durata media o elevata) di allenamento della capacità aerobica e almeno 2 o 3 volte a settimana, per il rinforzo muscolare, con l'aggiunta di esercizi per l'allenamento dell'equilibrio che vanno effettuati il più spesso possibile. In età avanzata le differenze tra una persona e l'altra possono però essere notevoli: le persone anziane in forma, riescono in linea di massima a eseguire gli stessi esercizi praticati da persone più giovani.

A seconda della fragilità, delle limitazioni funzionali o delle patologie, va praticata un'attività fisica adattata, consultando se opportuno uno specialista. Il manifesto allegato al presente opuscolo, indica alcuni esercizi per migliorare equilibrio, coordinazione, mobilità e forza, che vanno completati con altre attività motorie.

## L'importanza dell'allenamento della forza

L'attività fisica viene consigliata come trattamento o nella prevenzione di alcune malattie. Il movimento e l'esercizio rinforzano le ossa, ne aumentano la densità e oltre a prevenire il rischio di cadute, aiutano a migliorare il metabolismo apportando giovamento alla salute. L'attività fisica è quindi una forma preventiva importante per sopperire ai cambiamenti del fisico in età avanzata e alle conseguenti disfunzioni del metabolismo. Diversi studi hanno dimostrato che, ad esempio, in presenza del diabete, un programma di esercizio fisico mirato può avere gli stessi effetti dei medicinali usati per curare la malattia. Allo stesso modo l'allenamento della forza permette di prevenire queste patologie. Tra il trentesimo e l'ottantesimo anno di età viene perso tra il 20% e 50% della forza muscolare e, in particolare, ne risentono i nostri riflessi. Pertanto un allenamento adeguato della forza, diminuisce sensibilmente il rischio di cadute, e



\* OMS, American Heart Association, American Cancer Society, American Diabetes Association, Swiss Health, Associazione Svizzera Diabete (Schweizerische Diabetes Gesellschaft), Ufficio Federale Sanità Pubblica, Fondazione Svizzera per la Promozione della Salute, Dipartimento dello Sport, il Movimento e la Salute dell'Università di Basilea.

influenza in modo positivo anche molte attività primarie come camminare o salire e scendere le scale. Esperimenti scientifici effettuati su uomini e donne ottantenni hanno provato che è possibile un incremento del 170% della forza in un periodo di allenamento di soli 2 mesi.

### L'importanza dell'allenamento dell'equilibrio



Il controllo posturale è la facoltà di mantenere il corpo in equilibrio in posizione eretta. Come già avviene per la forza muscolare, anche il controllo dell'equilibrio diminuisce con il passare degli anni. Tra il quarantesimo ed il cinquantesimo anno di età cominciano a manifestarsi notevoli cambiamenti del controllo posturale, a partire dal sessantesimo anno si nota un vero e proprio peggioramento dell'equilibrio. L'allenamento della forza e dell'equilibrio fisico devono quindi andare di pari passo. Alcuni studi hanno dimostrato che si ottengono migliori risultati nell'evitare le cadute, quando questi esercizi vengono eseguiti insieme ad altri e con regolarità.

### L'importanza dell'allenamento cardiovascolare

Un allenamento adeguato della resistenza fisica migliora la capacità aerobica, la circolazione sanguigna e contribuisce così a prevenire le malattie cardiovascolari. Esso è pure riconosciuto scientificamente a livello mondiale per la sua efficacia nella riabilitazione cardiovascolare. Soprattutto in età avanzata è importante effettuare gli esercizi in base a protocolli formulati da personale qualificato e, se necessario, si consiglia di consultare il medico o uno specialista.

### Fattori che influenzano il benessere psicofisico

La percentuale di persone con uno stato di salute precario cresce con l'aumentare dell'età. L'uso e l'abuso di alcol, di medicinali e di tabacco, hanno un influsso negativo sullo stato psicofisico dei soggetti e ne risentono in modo particolare le capacità motorie (equilibrio e coordinazione). Con l'avanzare dell'età possono anche aumentare gli effetti collaterali dei medicinali e potrebbe risentirne il metabolismo. Risulta quindi fondamentale una corretta alimentazione ed un buon apporto di liquidi, indispensabili per il mantenimento armonico della composizione

corporea (peso corporeo, massa muscolare, tessuto adiposo e liquidi) e per poter mantenere una buona qualità di vita. Uno stile di vita sano e una buona attività fisica giovano anche alla qualità del sonno.



### Attività fisica e depressione

In età avanzata gli stati depressivi sono spesso causati dalla mancanza di contatti sociali e dal sentimento di non essere più indipendenti e autosufficienti. Un'attività fisica adeguata ha un influsso positivo determinante e contribuisce a diminuire e prevenire gli stati depressivi, aumenta la gioia di vivere ed è un'occasione di socializzazione.

### Responsabilità individuale

La responsabilità della propria salute va affrontata seriamente! I comportamenti influiscono e determinano lo stato di salute ed il proprio benessere psicofisico. Raggiungere e mantenere una buona forma fisica contribuisce a migliorare la qualità della vita e permette di contrastare gli aspetti negativi che possano presentarsi col passare degli anni e che potrebbero determinare un modo di vivere e uno stato di salute precari.

**Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi in forma. Prima si inizia e maggiori sono i benefici!**

## Obiettivi di politica sociosanitaria

Il Consiglio Federale ha pubblicato nel 2013 il rapporto Sanità 2020 per garantire nel tempo un sistema sanitario e sociale efficiente e una buona qualità di vita della popolazione. A fronte dell'aumento delle malattie croniche e dell'invecchiamento della popolazione, sono di fondamentale importanza le strategie adottate nel settore pubblico e anche in quello privato in materia di prevenzione e promozione della salute. In particolar modo ci riferiamo alla "Strategia e programma quadro di prevenzione e promozione della salute" Cantone Ticino 2013-2015 (Bellinzona 2013, UMC e SPVS). In questo documento programmatico approvato dalla Direzione del DSS nel gennaio 2013, lo scopo per il settore anziani (che fa parte delle priorità tematiche), è quello di **"Invecchiare in modo sano"** inteso come il mantenimento di una vita attiva il più a lungo possibile. L'obiettivo generale nel processo d'invecchiamento è quindi il mantenimento di una autonomia funzionale, indipendentemente dalla presenza di malattie. In quest'ottica risulta fondamentale la riduzione del rischio (abuso di alcol e farmaci, prevenzione delle cadute), nella promozione della qualità di vita delle persone anziane.

Con questa pubblicazione l'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persone Anziane) ha voluto sottolineare l'importanza dell'attività fisica regolare quale efficace strumento per prevenire e promuovere la salute delle persone anziane.

Questo opuscolo è stato realizzato con la collaborazione di Henk Gernaat, fisioterapista diplomato e Jürg Heim, delegato Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute, con il supporto del DSS SPVS (Servizio di promozione e valutazione sanitaria).



Ulteriori esemplari possono essere ordinati presso:

Associazione PIPA  
Tel. 079 352 31 24  
pipa@ticino.com  
www.pipa.ticino.com

