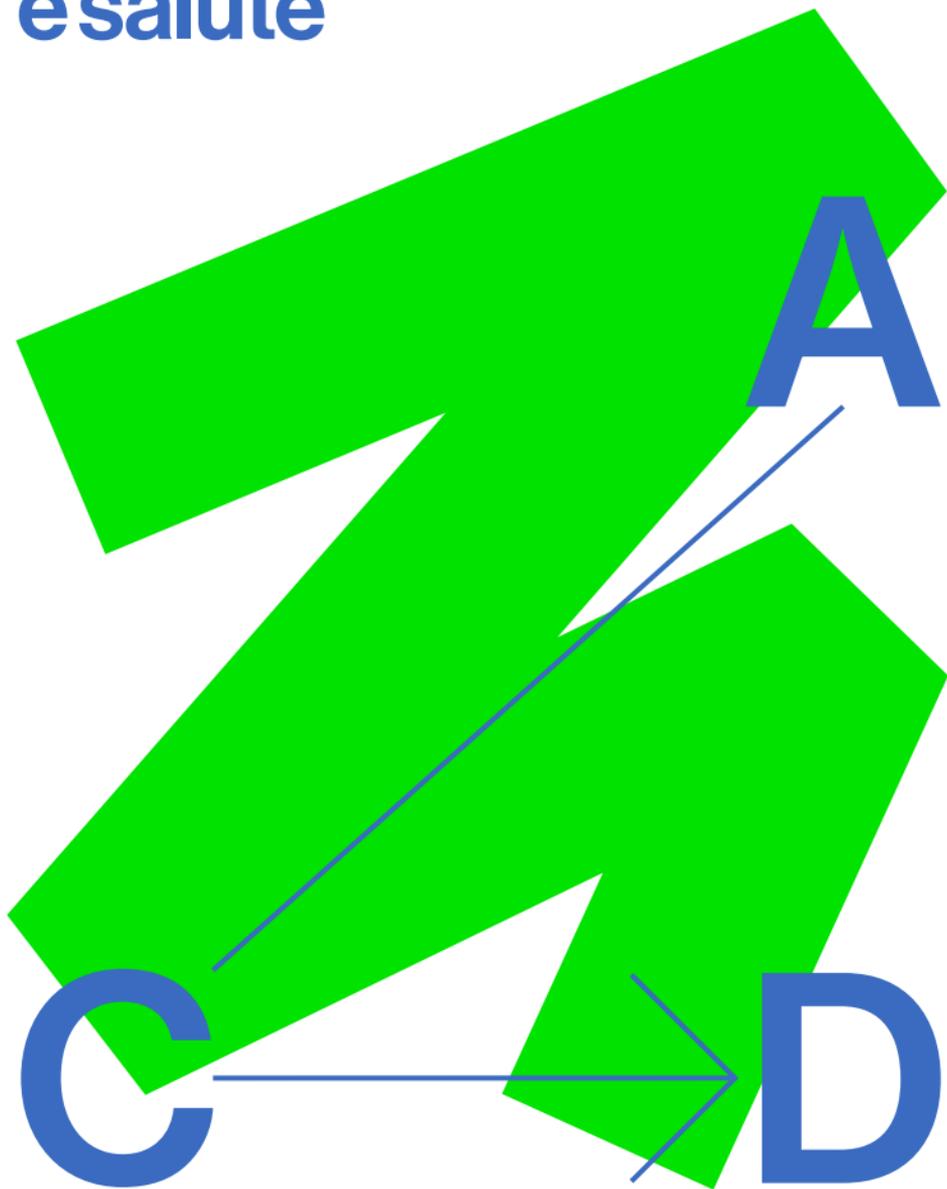


ACD/Educazione alla salute 2

Movimento è salute



→ **Praticare regolarmente attività fisica insieme a una corretta alimentazione, sono comportamenti efficaci per migliorare lo stato di salute e allungare l'aspettativa di vita. → Il movimento aiuta a raggiungere e mantenere un buon equilibrio per il benessere non solo fisico, ma anche quello psichico e sociale. → In questo opuscolo l'Associazione Assistenza e Cura a Domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio ne illustra i molteplici benefici, propone una serie di esercizi pratici da fare in sicurezza al proprio domicilio e alcuni consigli utili.**

1

Premessa

Con attività fisica salutare si intende qualsiasi tipo di attività che apporti miglioramenti alla salute con il minor numero di effetti secondari indesiderati, come per esempio camminare, andare in bicicletta, praticare danza, giardinaggio, yoga, allenamento in palestra, jogging, nordic walking, nuoto o sci di fondo.

I benefici del movimento per l'apparato locomotore

- Muscolatura più resistente all'affaticamento.
- Prevenzione/rallentamento dell'osteoporosi, della fragilità ossea e delle fratture.
- Riduzione del rischio di cadute grazie a esercizi di forza, equilibrio e coordinamento.

I benefici del movimento per l'apparato cardiovascolare, respiratorio e metabolico

- Minore stress cardiovascolare e metabolico, con conseguente minor rischio di patologie cardiache e metaboliche.
- Miglioramento dei disturbi vascolari periferici come edemi e vene varicose.
- Regolizzazione della pressione arteriosa, dei valori di colesterolo e trigliceridi.
- Miglioramento dell'efficienza respiratoria.
- Controllo del diabete di tipo II.

Altri benefici fisici

- Minore accumulo di grasso nel corpo e in particolare nella zona addominale.
- Raggiungimento/mantenimento di un peso corporeo adeguato.
- Aumento della motilità intestinale.
- Allungamento dell'aspettativa di vita e maggior autonomia nella terza e quarta età.
- Miglioramento della qualità del sonno e della vita in generale.

I benefici per la sfera cognitiva e sociale

- Riduzione del rischio di sviluppare malattie neurodegenerative.
- Miglioramento delle capacità cognitive: aumento della memoria e della capacità di attenzione.
- Benessere psicologico: minore rischio di depressione e ansia.
- Miglioramento della capacità di gestione dello stress e rafforzamento dell'autostima.
- Più occasioni di socializzazione, integrazione intergenerazionale e interculturale.
- Maggiore consapevolezza del proprio stato di salute rispetto all'alimentazione e allo stile di vita.

2

Consigli utili

- Anche chi soffre di problemi cronici di salute, può trarre giovamento da un'attività fisica regolare. È fondamentale adeguare i seguenti consigli e le indicazioni per l'allenamento in base alle esigenze individuali, eventualmente consultando il proprio medico o un terapeuta di fiducia.
 - Praticare da 2h e 30min a 5h a settimana di attività fisica o sport a intensità media (camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, dedicarsi al giardinaggio). Oppure da 1h e 15min a 2h e 30min di sport a intensità più elevata (correre, andare in bicicletta a ritmo sostenuto, nuotare, esercizi cardiocircolatori con attrezzi).
 - Ripartire le attività motorie su più giorni della settimana.
 - Stare in piedi durante le telefonate.
 - Chi sta seduto a lungo o svolge un lavoro sedentario, dovrebbe alzarsi e muoversi regolarmente, più volte al giorno.
 - Scegliere le scale al posto dell'ascensore.
 - Ogni movimento conta, anche un minimo aumento dell'attività fisica può portare benefici alla salute.

→ Con l'avanzare dell'età è utile fare esercizi di rafforzamento muscolare almeno due volte a settimana per conservare l'autonomia e il rendimento fisico. Gli esercizi sono mirati al mantenimento della massa muscolare che, abbinati a esercizi di equilibrio, aiutano a prevenire le cadute.

→ Chi soffre di malattie del sistema cardiovascolare e/o metaboliche, deve assumere i propri medicinali prima di iniziare l'attività fisica. In caso di diabete si deve controllare la glicemia.

3

Come svolgere correttamente l'attività fisica

- Indossare un abbigliamento comodo.
- Eseguire gli esercizi lontano dai pasti.
- Fare gli esercizi in sicurezza, lontano da persone, pareti e mobili o altri oggetti.
- Fare delle piccole pause tra un esercizio e l'altro.
- Nell'esecuzione degli esercizi è importante che la fase di rilascio dell'elastico sia controllata e lenta, per non procurare traumi alle articolazioni.
- Durante l'allenamento controllare che i movimenti vengano ripetuti correttamente come da descrizione.
- In caso di malessere o dolore, interrompere l'allenamento e rivolgersi ad un professionista.

Come usare le fasce elastiche durante gli esercizi

- Arrotolare l'elastico attorno alle mani per tenerlo fermo e per aggiustarne la lunghezza fino a raggiungere quella desiderata.
- Aumentare gradualmente la tensione degli elastici in base alle proprie capacità. Più si riduce la lunghezza dell'elastico, arrotolandolo attorno alle mani, maggiore sarà la sua tensione/resistenza. Per aumentare ulteriormente la resistenza dell'elastico utilizzarlo in doppio, cioè piegandolo in due.
- Esistono elastici di resistenze diverse, scegliere accuratamente quella più adatta. Iniziare con uno di resistenza ridotta e successivamente incrementarla.

4

Associazioni che promuovono il movimento

Sul territorio del Mendrisiotto sono presenti diverse associazioni che integrano nella loro offerta, dei programmi legati al movimento e alla salute.

→ Spazio ACD nasce per i cittadini di tutte le età interessati a migliorare le proprie conoscenze sulla salute partecipando a incontri e svolgendo attività.

www.acdmendrisiotto.ch

→ Momovi

L'obiettivo dell'associazione Centro del Movimento è quello di proporre attività specifiche con la finalità di consentire alle persone la permanenza al domicilio, riducendo il rischio cadute e migliorando la salute dell'utenza.

www.momovi.ch

→ ATTE

Anche l'Associazione Ticinese Terza Età propone alcune attività di movimento come ad esempio le passeggiate in montagna ma anche corsi di ballo.

www.atte.ch

→ Lega Ticinese Contro il Reumatismo

Propone diversi corsi rivolti sia agli anziani sani sia a persone affette da reumatismi: reuma gym, aquawell, ginnastica per fibromialgici, pilates, movimento e danza.

www.reumatismo.ch

→ ProSenectute

L'associazione ProSenectute propone attività per stimolare gli anziani a muoversi e a mantenere un'attività sportiva costante. Tra le proposte si segnala l'atelier équilibre che propone degli esercizi per migliorare l'equilibrio e la forma fisica di base dell'anziano.

www.prosenectute.ch

È inoltre possibile rivolgersi ai collaboratori di ACD per ottenere informazioni su corsi e attività proposti nel territorio.

Fonti e approfondimenti:

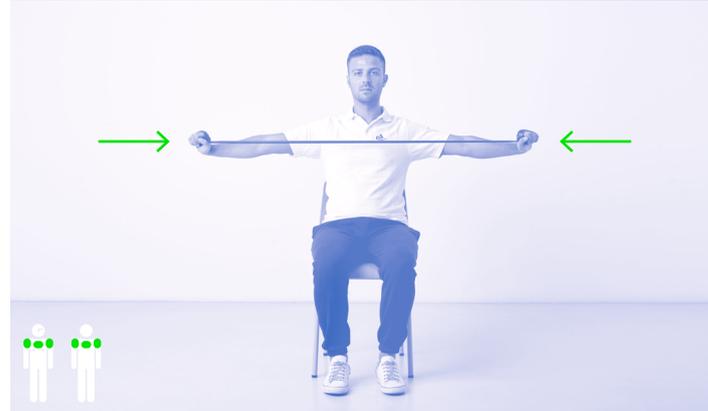
- Ufficio federale dello sport (UFSP)
- Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)
- Fondazione Promozione Salute Svizzera
- Ufficio prevenzione infortuni (UPI)
- Rete svizzera salute e movimento Hepa

Glutei e arti inferiori



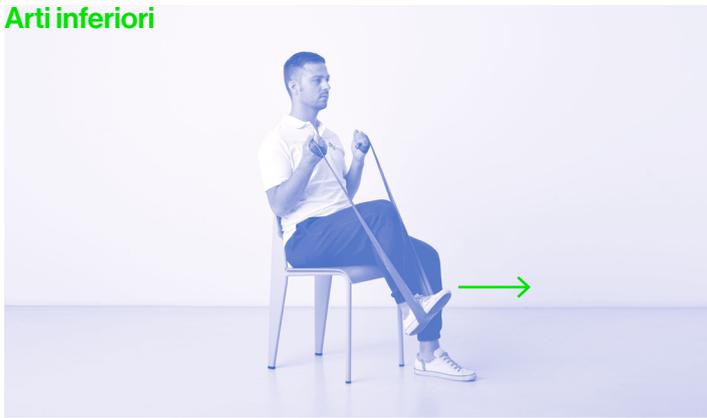
- ① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta, gambe piegate, chiuse e ben salde a terra.
- ② Girare l'elastico attorno alle gambe, al di sopra delle ginocchia e formare un nodo. Se l'elastico è troppo lungo, fare due giri.
- ③ Inspirare. Espirare divaricando le ginocchia il più possibile e ritornare alla posizione di partenza lentamente.
- ④ Ripetere l'esercizio per 10/15 volte.

Arti superiori e tronco



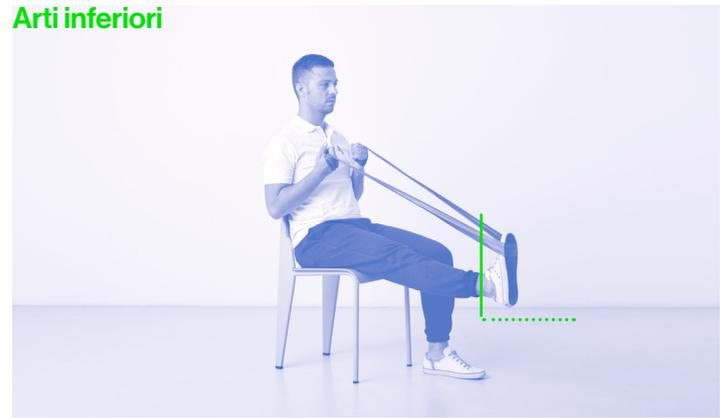
- ① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta, gambe piegate e ben salde a terra; oppure in piedi, con le gambe leggermente piegate.
- ② Tenere l'elastico di fronte al petto, con le braccia leggermente flesse (lo spazio tra le mani dovrebbe corrispondere a quello delle spalle).
- ③ Inspirare. Espirare tirando l'elastico con entrambe le braccia verso l'esterno e ritornare nella posizione di partenza lentamente.
- ④ Ripetere l'esercizio per 10/15 volte.

Arti inferiori



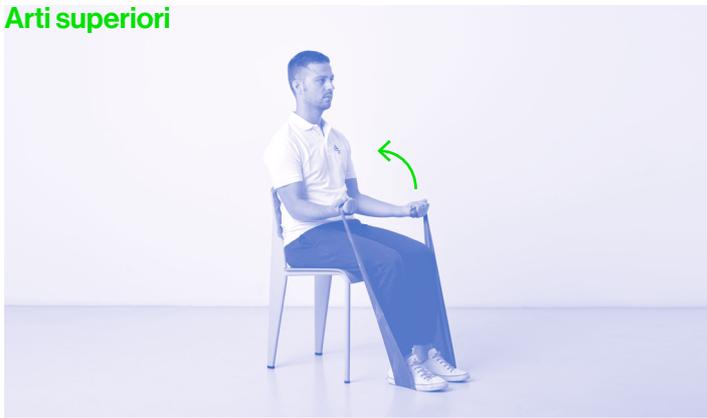
- ① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta, tenere l'elastico con le mani.
- ② Posizionare il piede destro nel mezzo dell'elastico ed elevare la gamba, piegandola. Il piede sinistro rimane a terra, saldo a pavimento.
- ③ Inspirare. Espirare spingendo la gamba destra in avanti fino ad avere il ginocchio teso, opponendo resistenza con le braccia, e ritornare in posizione di partenza lentamente.
- ④ Ripetere l'esercizio per 10/15 volte, poi cambiare gamba.

Arti inferiori



- ① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta, tenere l'elastico con le mani.
- ② Posizionare l'elastico nella parte superiore della pianta del piede destro (poco sotto le dita), elevare la gamba, tenendola tesa. Il piede sinistro rimane a terra, saldo a pavimento.
- ③ Inspirare. Espirare flettendo e spingendo la punta del piede in avanti e verso il basso e ritornare in posizione di partenza lentamente.
- ④ Ripetere l'esercizio per 10/15 volte, poi cambiare gamba.

Arti superiori



① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta, gambe piegate e con l'elastico a terra, tenuto saldo dai piedi divaricati; oppure in piedi con le gambe leggermente piegate. ② Tenere l'elastico con le mani in modo da avere gli avambracci orizzontali. ③ Inspirare. Espirare alzando entrambe le braccia fino all'altezza del petto e ritornare in posizione di partenza lentamente. ④ Ripetere l'esercizio per 10/15 volte.

Arti superiori



① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta con piedi saldi a terra; oppure in piedi con le gambe leggermente piegate. ② Tenere l'elastico con la mano destra e il braccio destro in alto. Il braccio sinistro piegato vicino al petto, tiene l'altro capo dell'elastico. ③ Inspirare. Espirare tirando l'elastico con il braccio sinistro e portarlo verso il basso lentamente, mantenendo l'arto destro fermo. ④ Ripetere l'esercizio per 10/15 volte, poi cambiare braccio.

**Associazione
Assistenza e Cura a Domicilio
Mendrisiotto e Basso Ceresio**

**Via Pier Francesco Mola 20
6850 Mendrisio
091.640 30 60 (attivo 24h su 24h)
info@acdmendrisiotto.ch
www.acdmendrisiotto.ch**