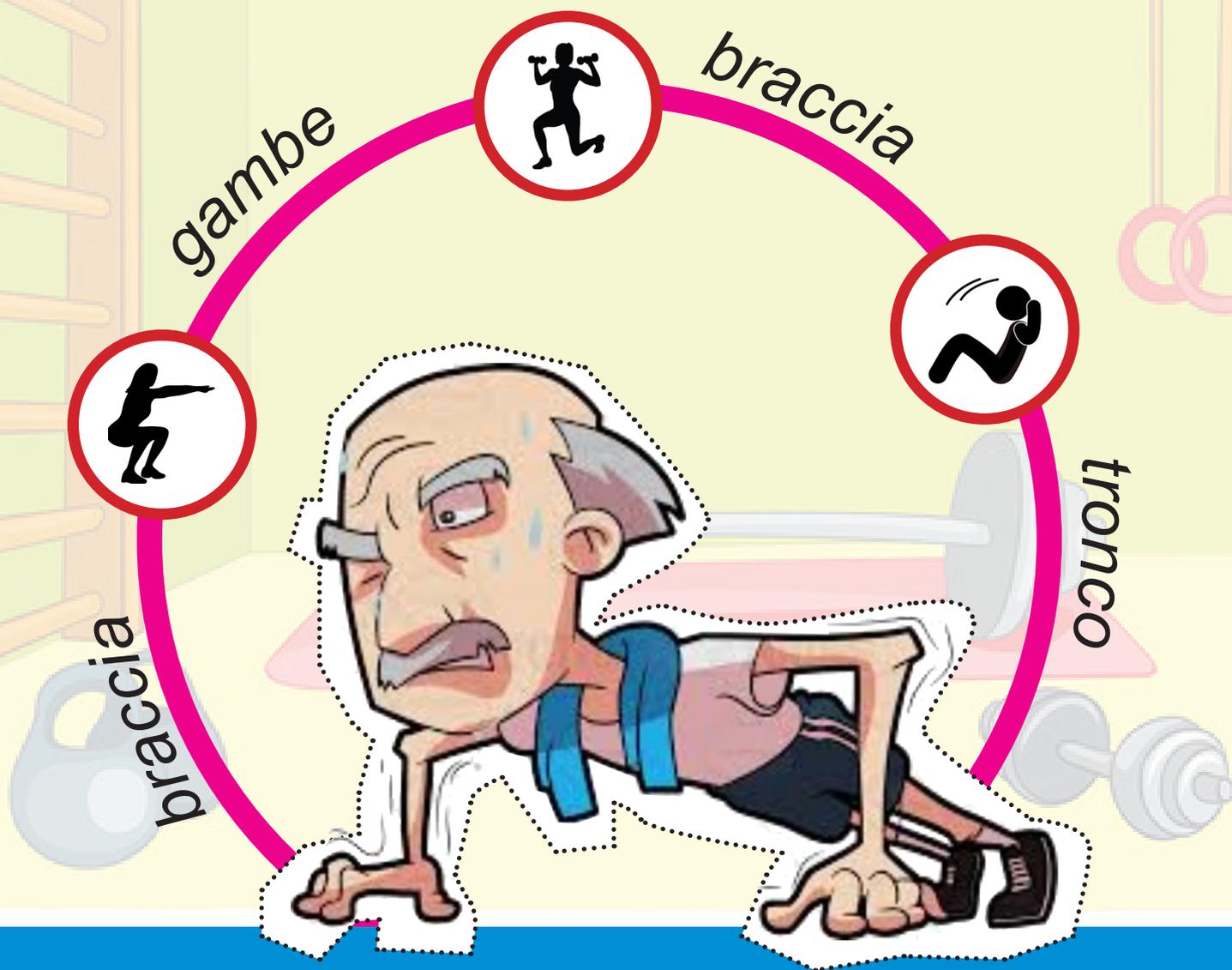


# OVER 65: GUADAGNARE SALUTE CON L'ATTIVITÀ FISICA

## I consigli dei fisioterapisti



Documento a cura di:  
**SSD Recupero e Rieducazione Funzionale**  
**Cardiologia Riabilitativa - Riabilitazione SC Geriatria**  
**SS Dietologia e Nutrizione Clinica**  
Dipartimento delle DISCIPLINE MEDICHE  
Azienda USL Valle d'Aosta



# L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA



**L'uomo è fatto per muoversi e il movimento deve rimanere un'abitudine per tutta la vita**

È ormai assodato che la **sedentarietà**, oltre ad indebolire il sistema muscolo-scheletrico, rappresenta un importante fattore di rischio di malattia e mortalità a livello mondiale.

Lo svolgimento di un'attività fisica moderata, ma regolare nel tempo, gioca un ruolo fondamentale nel miglioramento della salute psicofisica dell'essere umano, **a tutte le età**. Anche le persone anziane, che tendono a muoversi di meno, possono e devono praticarla, purché nella giusta misura, cioè adattata alla loro capacità.

L'attività fisica **REGOLARE** ed **ADEGUATA**:

- Aiuta il lavoro del cuore e dei polmoni
- Migliora la salute di ossa e muscoli
- Aiuta il metabolismo di zuccheri e grassi
- Aiuta a perdere peso
- Migliora il tono dell'umore e delle funzioni cognitive
- Riduce il rischio di sviluppare diverse malattie croniche (ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete, tumori alla mammella e del colon, osteoporosi)
- Riduce il rischio di cadute e di frattura dell'anca o delle vertebre



## PROGRAMMA DI AVVICINAMENTO ALL'ATTIVITÀ FISICA

Secondo l'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ l'**attività fisica**, è *“l'insieme dei movimenti corporei prodotti dai muscoli scheletrici che comporta un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”*. Include dunque tutte le attività della vita quotidiana (ADL), come fare i lavori domestici, salire le scale, curare l'orto o il giardino, giocare con i bambini...

Tuttavia, per conseguire gli obiettivi del percorso che stai iniziando, è bene che l'attività fisica sia **strutturata** e **regolare**.

Di seguito ti suggeriamo un programma quotidiano di esercizio fisico che prevede due fasi, essenziali in egual misura:

1. **30 minuti di attività fisica aerobica al giorno** per 6 giorni
2. **20 minuti al giorno di esercizi di rinforzo** dei maggiori gruppi muscolari per 6 giorni

La quantità di attività fisica raccomandata può essere frazionata nell'arco della giornata per meglio includere l'esercizio nella routine delle varie attività quotidiane.

**Ricordati che “poco è meglio di niente”**

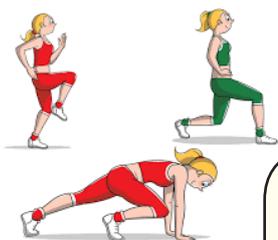
Se **NON sei abituato a muoverti**, inizia da piccole cose e aumenta gradualmente il livello. Per esempio, fai le scale anziché prendere l'ascensore, oppure parcheggia l'auto a qualche isolato di distanza e prosegui a piedi. In questo modo diventerà più facile raggiungere l'obiettivo di esercizio fisico più adatto per te.

**Ricordati che l'Attività fisica è un vero farmaco gratis**

che opportunamente somministrato favorisce e mantiene una buona salute.

## 1) ATTIVITÀ AEROBICA

Quest'attività fisica va svolta ad una **intensità moderata** per un periodo **continuativo** di almeno **30 minuti**, come, per esempio, camminare/correre, nuotare, andare in bicicletta, ballare, etc. Scegli quella che ti piace di più, se puoi in compagnia: in questo modo sarà più facile perseverare. Quando ti dedichi a questo tipo di esercizio:



- **riserva sempre i primi e gli ultimi 2 o 3 minuti al riscaldamento e al defaticamento:** ad esempio, se cammini o pedali, parti lentamente e accelera dopo qualche minuto; rallenta sempre prima di fermarti
- **regola l'intensità del tuo esercizio** in modo da resistere almeno 30 minuti consecutivi, in questo modo l'attività fisica sarà più efficace. Tieni presente che dovrai sentirti più accaldato, gli atti respiratori saranno più frequenti e più profondi, ma non dovrai mai essere in affanno.
- **NON dedicarti all'attività fisica subito dopo i pasti**
- **quando puoi**, svolgi la tua attività **all'aperto**, possibilmente con braccia e viso scoperto, evitando le condizioni climatiche estreme (sole a picco, freddo intenso, etc.) In questo modo si favorisce la produzione delle endorfine e della vitamina D.
- **sospendi l'esercizio se non stai bene**, o se avverti sintomi come capogiro, dolore al torace, mancanza di fiato, dolori articolari o crampi ai muscoli
- **comincia a praticarla 2 o 3 volte** nell'arco della settimana fino ad arrivare a 6 giorni

**30 minuti  
6 volte alla settimana**



Affianca l'esercizio aerobico agli esercizi di rinforzo muscolare che ti suggeriamo nelle pagine successive...

## 2) ESERCIZI MUSCOLARI

Per avere la giusta efficacia devi svolgere gli esercizi **6 giorni alla settimana per circa 20 minuti di attività totale.**

Sono stati suddivisi in 3 gruppi:



**GRUPPO GAMBE**

**GRUPPO TRONCO**



**GRUPPO BRACCIA**

Esegui solo un gruppo di esercizi specifici al giorno.

Ogni esercizio deve essere fatto per **30 secondi con un ritmo sostenuto.**

Fai una pausa di un minuto al termine dell'esercizio e ripeti questa sequenza per 3 / 4 volte.



***lunedì  
faccio gambe, martedì braccia,  
mercoledì addominali, giovedì gambe,  
venerdì braccia, sabato addominali  
e domenica mi RIPOSO!!***

***Ogni esercizio  
per 30 secondi, pausa di 1 minuto  
uno dall'altro. In totale 20 minuti.  
Ripetere 3/4 volte.  
Esegui 6 volte alla settimana***





## ← GRUPPO GAMBE

**1 - SQUAT (MI ALZO E MI SIEDO):** i piedi sono alla stessa larghezza delle spalle, la schiena va mantenuta in linea durante l'esecuzione, espiro salendo, inspiro scendendo



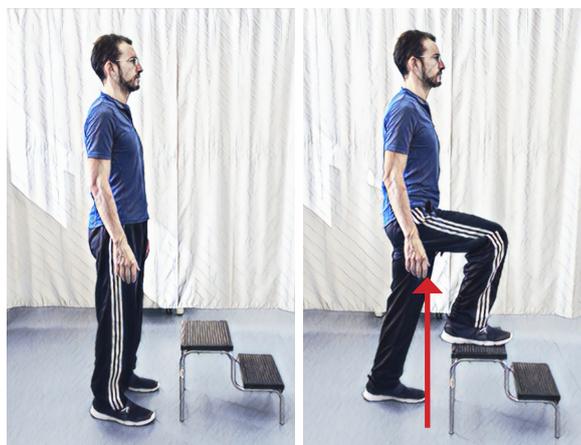
**Facilitazione:**

Uso i braccioli per spingermi.

Comincio in piedi sostenendomi ad un appoggio



**2 - STEP:** da in piedi, sollevo alternativamente un piede e poi l'altro appoggiandolo sopra ad uno scalino.



**Facilitazione:**

uso un supporto a cui tenermi



**3 - STEP:** in stazione eretta, mi sollevo sulle punte dei piedi tenendo il corpo dritto



**Facilitazione:**

uso un supporto a cui tenermi



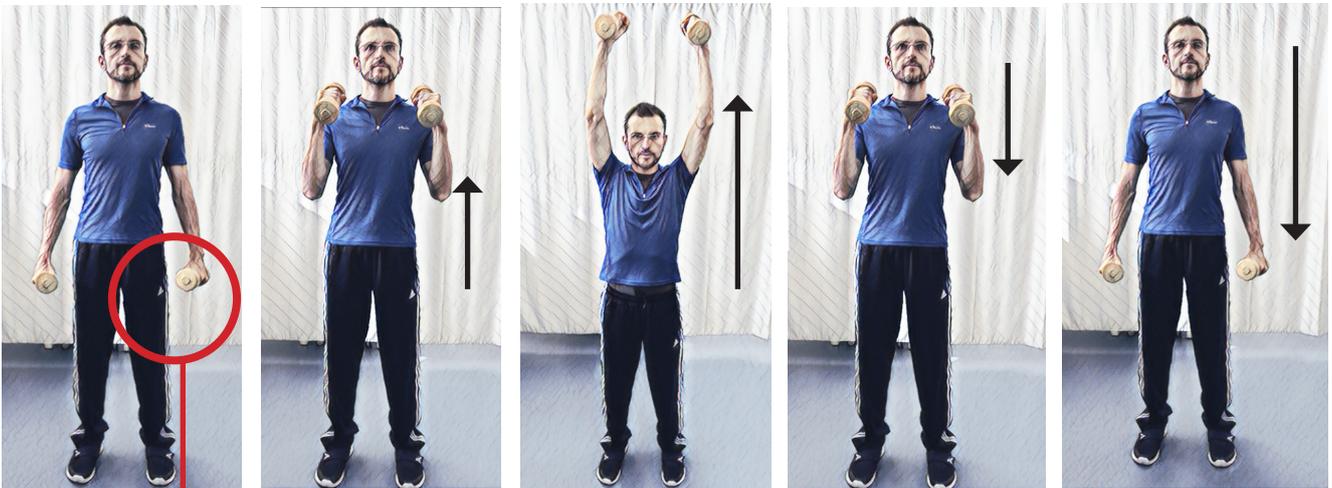


## GRUPPO BRACCIA

**1 - Flessioni al muro:** parto con i palmi delle mani appoggiati al muro, i piedi ben stabili a terra, e il corpo in linea (ponendo attenzione a non inarcare la zona lombare), le caviglie formano col pavimento un angolo di 60°



**2 - Alzate frontali:** in piedi, mani lungo i fianchi; sollevo un peso da 1 kg prima al petto e poi al di sopra della testa. Ritorno al petto e poi lungo i fianchi



**Facilitazione:** senza l'uso del peso con un bastone

**3 - carponi,** senza perdere l'allineamento della schiena, sollevo orizzontalmente un braccio e la gamba opposta

**Facilitazione:** sollevare solo la gamba





## ← GRUPPO TRONCO

**1 Ponte:** sdraiato su un tappeto o sul letto, le ginocchia piegate e i piedi appoggiati, sollevo il bacino fino ad essere in linea con il corpo stringendo i glutei e poi torno sul tappeto.



**Facilitazione:**  
se non riesco a sollevare il bacino, stringo solo i glutei

**2 Addominali da seduto su una sedia:** mani appoggiate sulle ginocchia, sollevo alternativamente le ginocchia al petto contrastando il movimento con la mano.



**Facilitazione:**  
le braccia sono appoggiate ai braccioli



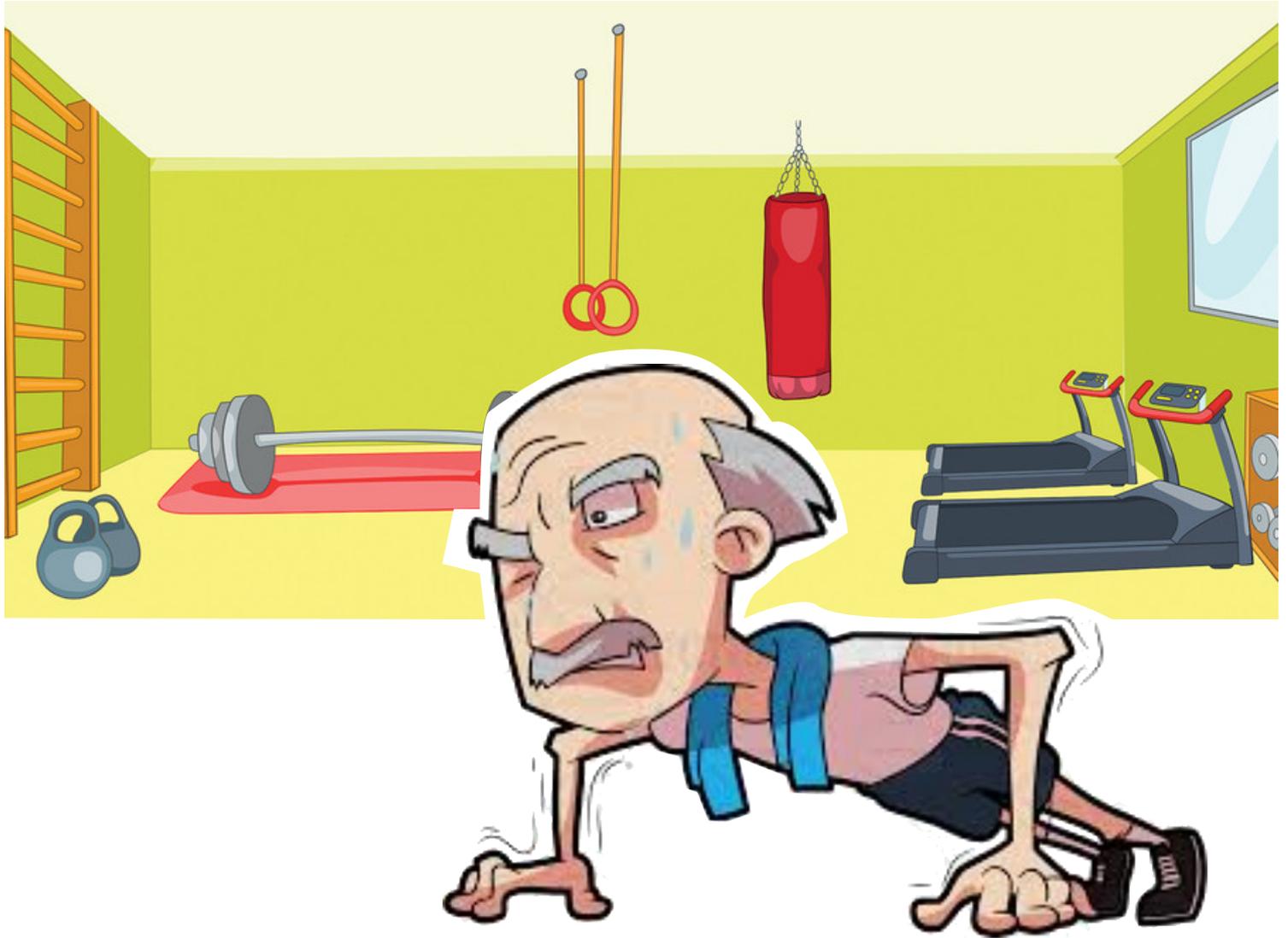
**3 Addominali obliqui da sdraiato:**

con le ginocchia piegate, espirando, faccio scivolare la mano destra lungo la coscia sinistra, staccando dal piano del letto la testa e la spalla destra. Ripeto dal lato opposto.



**Facilitazione:**  
eseguo l'esercizio **senza sollevare la testa e le spalle**, ma spingo la mano contro il ginocchio e alterno dal lato opposto





## BIBLIOGRAFIA:

### L'ATTIVITÀ FISICA E UNA BUONA ALIMENTAZIONE SONO AMICI DELLA SALUTE

- Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce di età e con riferimenti a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione - Ministero della salute 2019/2025
- Copenhagen Consensus statement 2019: physical activity and ageing. Bangsbo et All
- Physical activity and public health in older adults. Recommendation from the American Collage of Sports medicine and the American heart association 2019

