

Maggiore qualità di vita per gli over 50 grazie a un esercizio fisico mirato

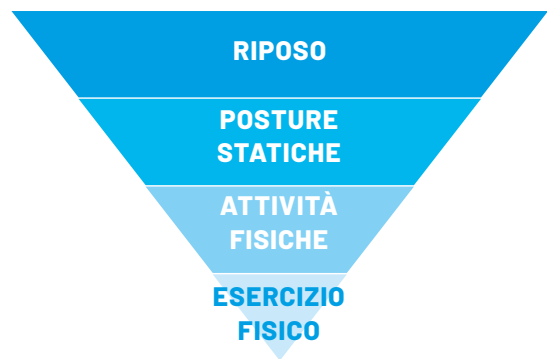
I muscoli mantengono l'indipendenza e l'artrosi ringrazia



studi scientifici di ottima qualità dimostrano che un allenamento di forza ed equilibrio svolto regolarmente da persone anziane, porta ad un considerevole aumento della forza muscolare già dopo 3-4 mesi». E si sa che una forza muscolare sufficiente e un buon equilibrio sono i fattori principali, quando si tratta di preservare l'indipendenza di muscoli e articolazioni il più a lungo possibile.

Chi ha bisogno di esercitarsi? Quanto e come si può aumentare il proprio esercizio fisico quotidiano? Che benefici si possono trarre?

«Per rispondere a queste domande – continua il fisioterapista – dobbiamo analizzare la situazione attuale della maggior parte degli over 50 in Svizzera». Poniamo la giornata tipo su di una piramide e otteniamo:



La piramide fisica dell'anziano risulta essere capovolta

Bianchi spiega: «Nel segmento **riposo** troviamo il tempo che una persona dedica alla rigenerazione del proprio corpo (sonno notturno e riposo pomeridiano). Questo segmento è indispensabile e quindi non deve essere ridotto.

Nel segmento **posture statiche** troviamo il tempo che una persona resta seduta o ferma in piedi. Questo segmento è da ridurre il più possibile, soprattutto le posture sedute.

Nel segmento **attività fisiche** troviamo il tempo

«**E**sercizio fisico e indipendenza dell'individuo»: così esordisce **Mirco Bianchi**, fisioterapista diplomato all'Università di Zurigo e responsabile dei Centri di fisioterapia e palestre presenti da oltre 12 anni su tutto il territorio ticinese. Questo articolo mira a informare sull'importanza di mantenere l'indipendenza muscolare e una buona lubrificazione delle articolazione, soprattutto per quella parte di popolazione sempre più numeroso: **gli over 50**.

«Sentirsi "giovani dentro" alle volte non è sufficiente e si è confrontati con situazioni quotidiane spiacevoli. In uno studio medico o fisioterapico siamo spesso confrontati con persone che non escono più di casa per paura di cadere, perché non riescono più a salire le scale oppure ancora perché non vogliono dipendere dagli altri». Con queste parole Bianchi cerca di sensibilizzare da anni la popolazione ticinese che, arrivata ad un certo punto della propria vita, pensa che muscoli e articolazioni debbano per forza andare in pensione. Ma non è così.

Ebbene per tutti coloro che vogliono fare qualcosa per dire basta alla passività e alla vita sedentaria, arriva in aiuto la scienza. Con grande entusiasmo Bianchi aggiunge che «Sempre più



Intervista a: **Mirco Bianchi**, titolare delle fisioterapie "il Centro" che collaborano con le strutture MedicalVillage.



che investiamo nelle attività casalinghe, i pas-satempi all'aperto, come pure le attività sociali svolte in gruppo. L'occasione ci è sempre offerta per aumentarle, soprattutto per quanto riguarda l'intensità.

Il segmento **esercizio fisico** deve e può essere aumentato: qui troviamo un esercizio muscolare, un esercizio aerobico, un esercizio per l'equilibrio e la mobilità articolare.

I principi da rispettare in questo segmento sono la risposta individuale, la progressività dello stimolo e la variabilità dello stimolo».

Bianchi si congeda con dei consigli pratici per l'esercizio fisico:

- Tutti coloro che desiderano mantenere o migliorare la loro qualità di vita, possono intraprendere dell'**esercizio fisico**. Non c'è limite d'età per ottenere risultati. E ricordate che i muscoli del nostro corpo sono allenabili a qualsiasi età!
- **Esercizio fisico muscolare**: 2 volte alla settimana, 30-40 minuti, combinato con esercizi per l'equilibrio e la mobilità articolare. È importante specificare di rivolgersi unicamente a strutture specializzate a ricevere e accogliere persone anziane.

- **Esercizio fisico di tipo aerobico**: almeno 150 minuti alla settimana svolgere un esercizio di tipo moderato. La miglior soluzione è quella di trovare un compagno o una compagna per questo tipo di attività.
- **Esercizio per l'equilibrio e per la mobilità articolare**: a dipendenza del vostro stato di salute attuale il vostro fisioterapista di fiducia potrà mostrarvi la soluzione più appropriata.

Muoversi è facile. Muoversi è un'abitudine. Muoversi è il suo nuovo obiettivo.

Inizi oggi - non c'è un momento migliore! ●



La NUOVA piramide fisica dell'anziano: i benefici non tarderanno a farsi vedere.

ADV BOUTIQUE PER LA SCHIENA