

MUOVERSI CONVIENE

A CHI E COME?

25 settembre 2018 Brescia

ATS BRESCIA



Benefici dell'attività fisica



Il migliore sport per una vita più lunga? Il tennis



A sostenerlo uno studio epidemiologico danese, secondo il quale le persone che giocano a questo sport hanno 9,7 anni di aspettativa di vita in più rispetto ai sedentari. Positivo anche il bilancio dei giocatori con 5 anni in più

UN CORPO
EFFICIENTE
PERMETTE DI
FUNZIONARE
MEGLIO...





...E SVOLGERE LE
ATTIVITA' DELLA
VITA
QUOTIDIANA



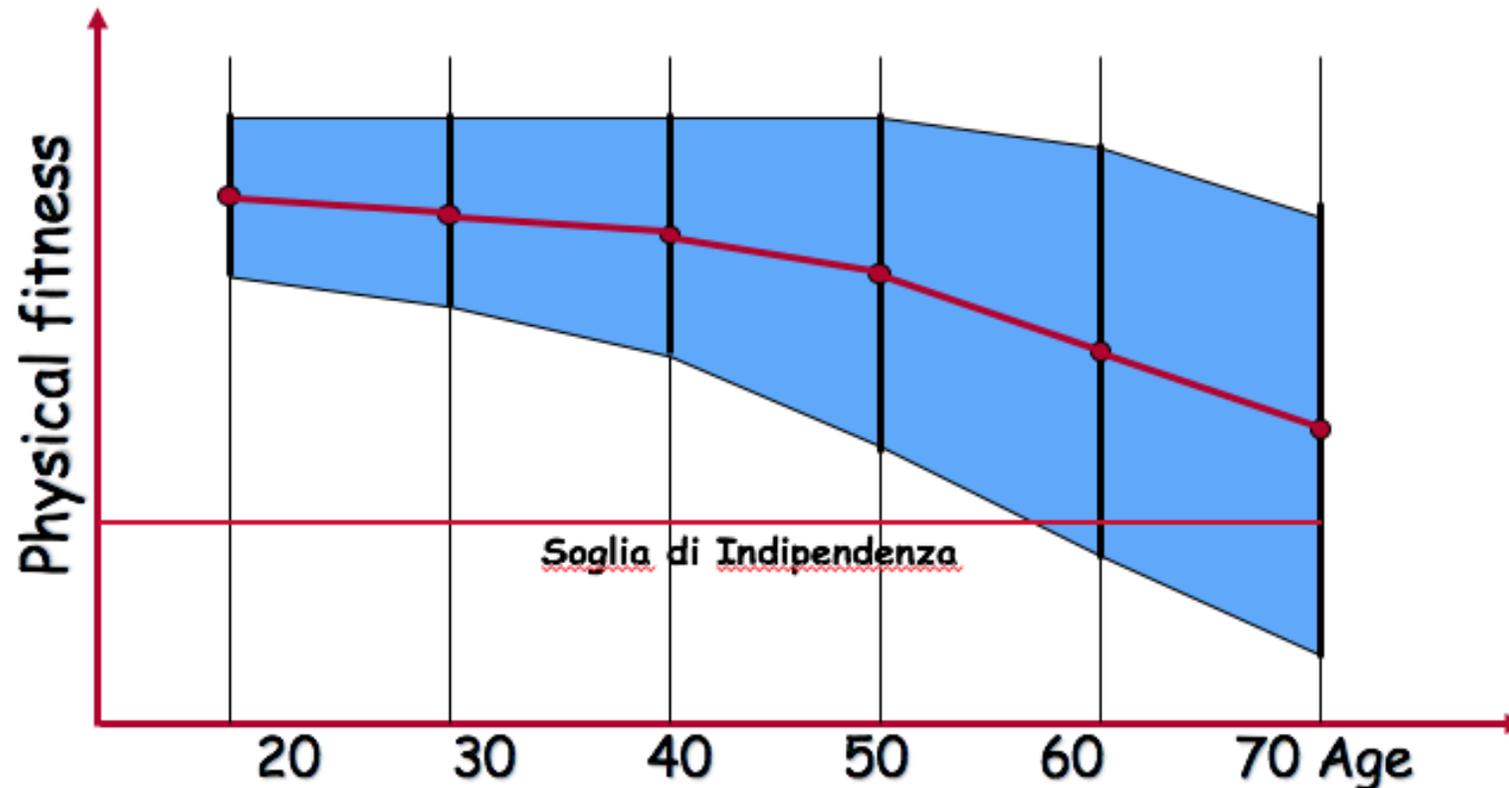


**Non è importante
aggiungere anni alla vita,
ma vita agli anni (Rita Levi
Montalcini)**



Cambiamenti fisiologici legati all'età

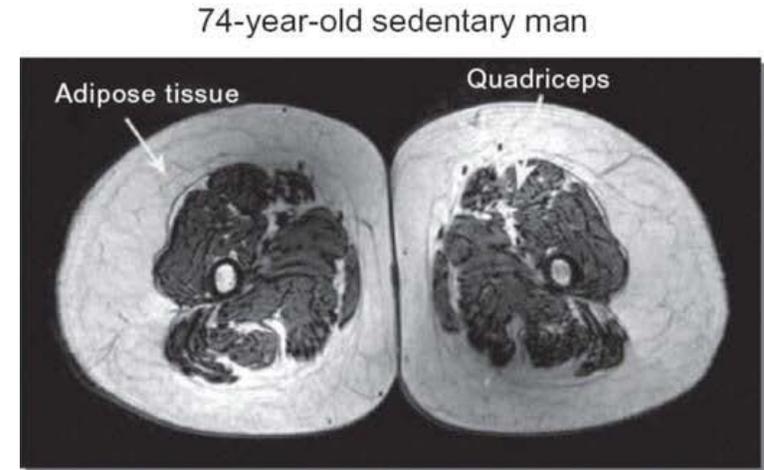
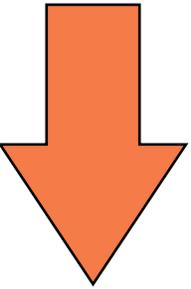
Le funzioni fisiologiche migliorano dalla nascita fino a circa i 30 anni d'età. Dopo questa "soglia", si ha un decadimento che è strettamente correlato con le abitudini di vita



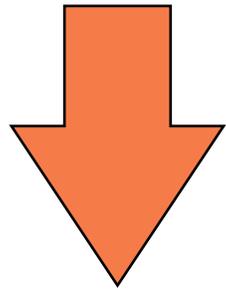
Cambiamenti fisiologici legati all'età

Forza

10% del pool di fibre ogni 10 anni dopo i 50 anni



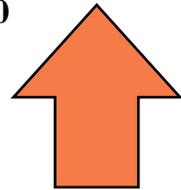
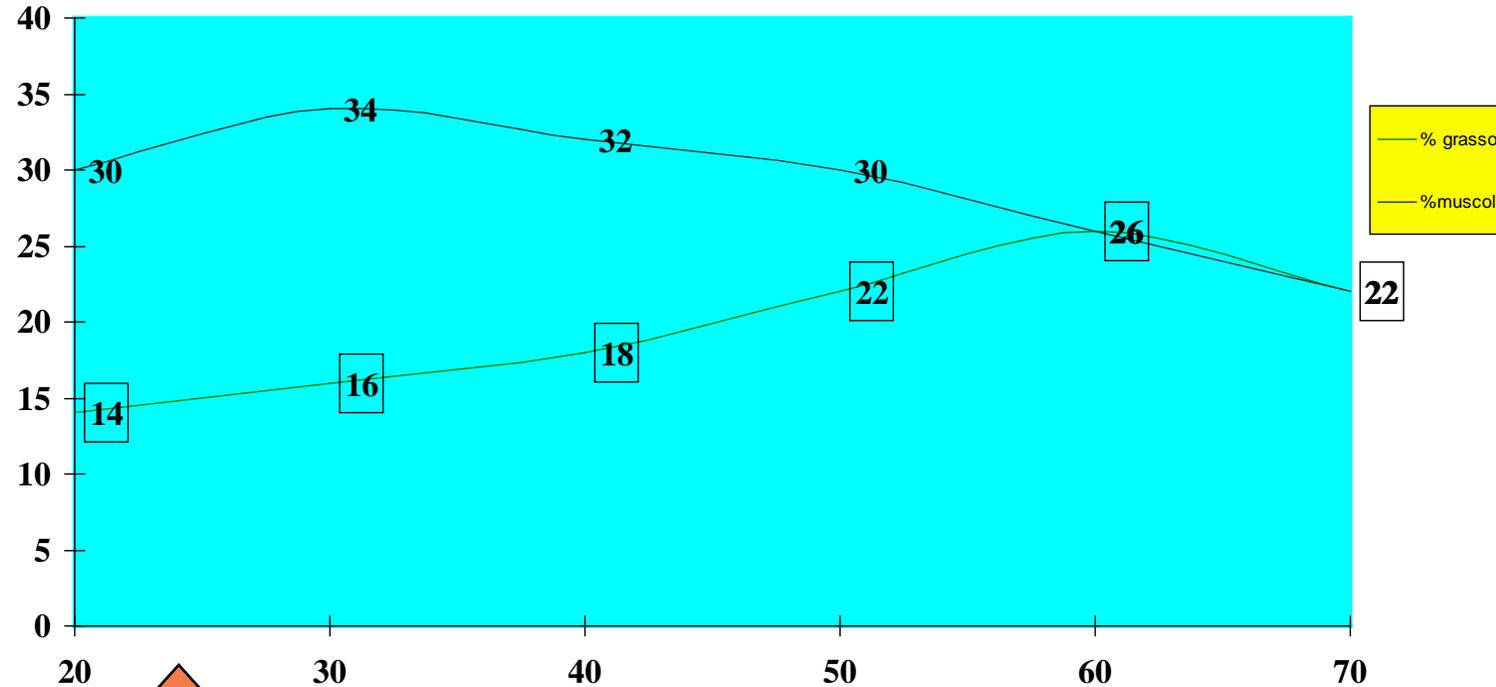
Cambiamenti fisiologici legati all'età



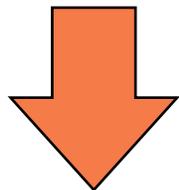
Capacità aerobica
circa 1% per anno di età
dopo i 25 anni

Cambiamenti fisiologici legati all'età

Composizione corporea



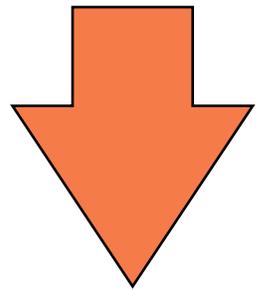
Massa grassa



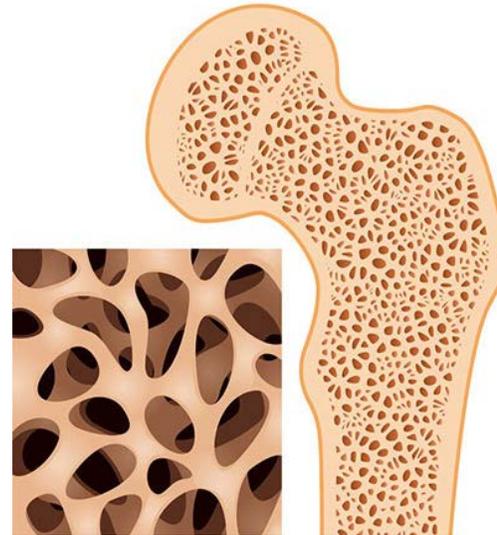
Massa magra (Muscoli)

Cambiamenti fisiologici legati all'età

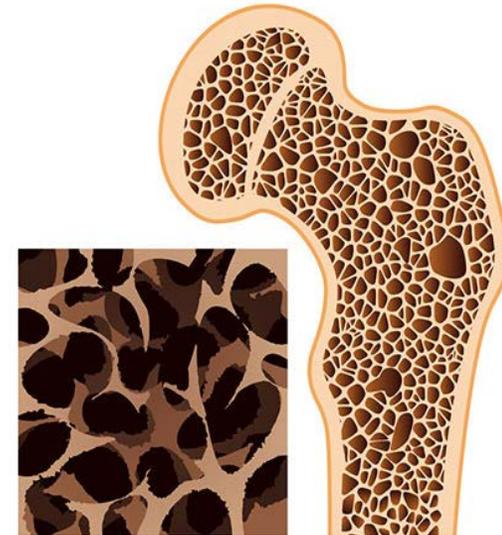
Osteoporosi



Densità e resistenza
ossea

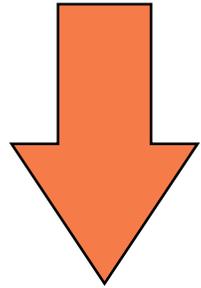


Osso normale



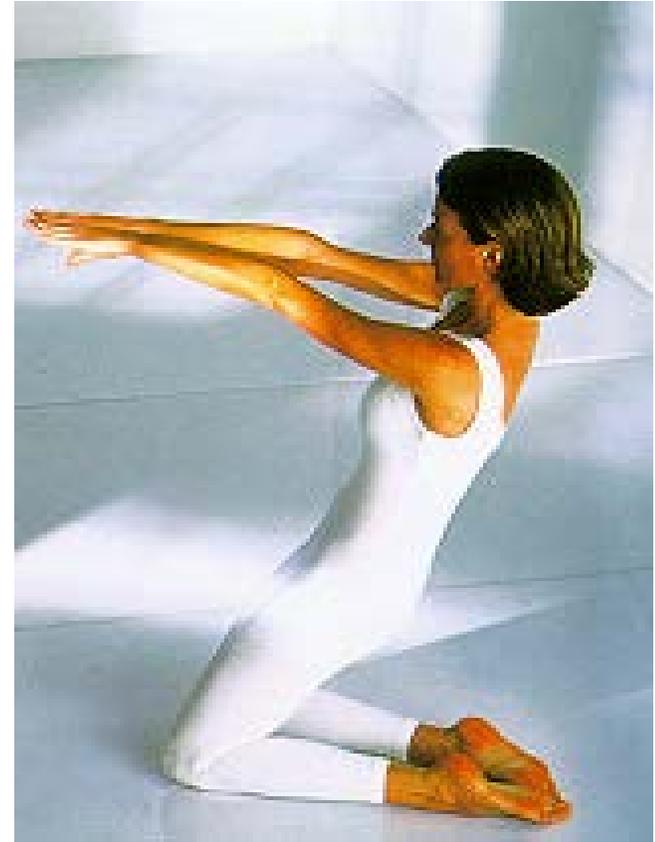
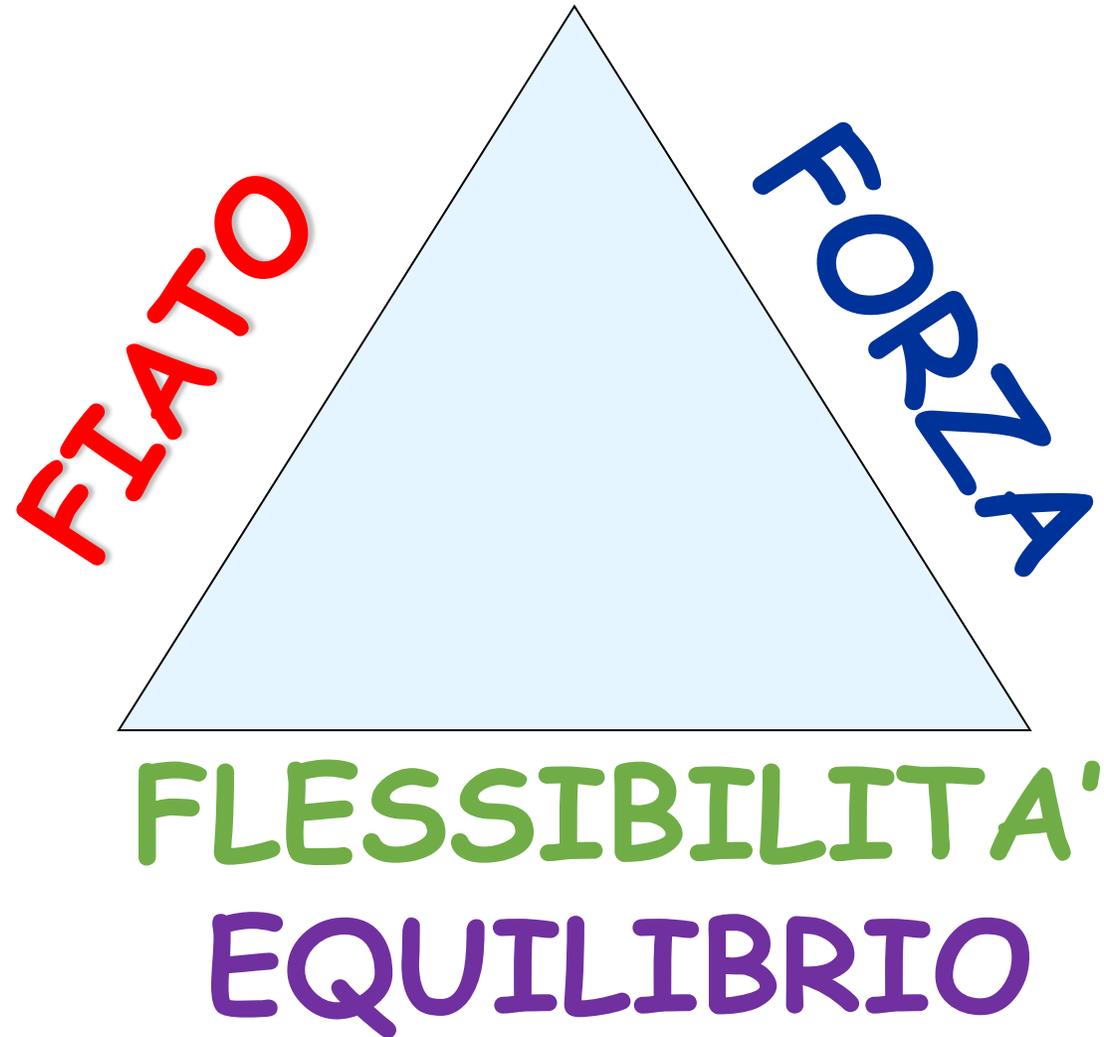
Osso con osteoporosi

Cambiamenti fisiologici legati all'età



**Controllo
degli sfinteri**

I pilastri dell'attività fisica



I benefici dell'attività aerobica / cardiovascolare

- ↑ **FUNZIONI CARDIACHE**
- ↑ **CAPACITA' POLMONARE**
- ↑ **VO₂max**
- ↑ **RESISTENZA ALLA FATICA**



I benefici dell'attività aerobica / cardiovascolare



↓ **PRESSIONE ARTERIOSA**

↓ **COLESTEROLO TOTALE**

↓ **MORTALITÀ PER MALATTIE
CARDIACHE**

↓ **GRASSO CORPOREO**

Benefici dell'allenamento della forza



↑ Forza

↑ Massa magra

↓ ⇒ Grasso

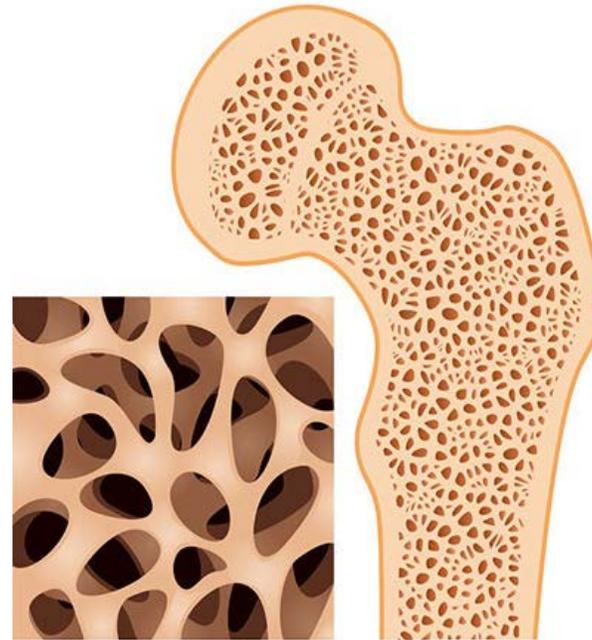


Benefici dell'allenamento della forza

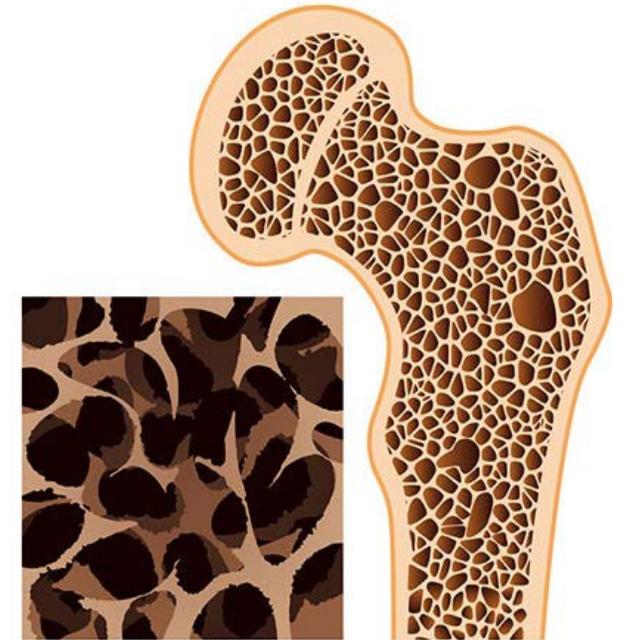
↑ Densità e resistenza ossea

↑ HDL

↓ Pressione arteriosa



Osso normale



Osso con osteoporosi

Benefici dell'allungamento



- **Riduzione della tensione muscolare**
- **Prevenzione dei traumi all'apparato locomotore**
- **Attenuazione di dolori e contratture muscolari**
- **Miglioramento della coordinazione, movimenti più economici ed efficaci**
- **Miglioramento della mobilità articolare**

Benefici dell'allenamento dell'equilibrio



- Riduzione del rischio di cadute
- Prevenzione del rischio di fratture ossee

BENEFICI PSICOLOGICI DELL'ATTIVITA' FISICA

↑ **FUNZIONI COGNITIVE**

↓ **DEPRESSIONE**

↑ **SELF-EFFICACY**



Linee guida Internazionali (OMS,
ACSM) per il mantenimento e il
miglioramento dello stato di
salute

Attività aerobica

F requenza	3-5 volte a settimana
I ntensità	Moderata / vigorosa
T empo	Almeno 30 minuti al giorno
T ipologia	Camminata, Bici, Nuoto.....



Attività aerobica



Forza

Frequenza

2 volte a settimana

Intensità

Moderata / vigorosa

Tempo

Almeno 30 minuti al giorno per seduta

Tipologia

Principali gruppi muscolari, attività strutturata, attività non strutturata..



Forza



Flessibilità

Frequenza

2 volte a settimana

Intensità

Non superare la soglia del dolore

Tempo

Almeno 10 minuti al giorno

Tipologia

Grandi e piccole articolazioni



Equilibrio



Frequenza

Almeno 3 volte a settimana,
meglio tutti i giorni

Intensità

Esercizi svolti in totale sicurezza

Tempo

10 minuti al giorno

Tipologia

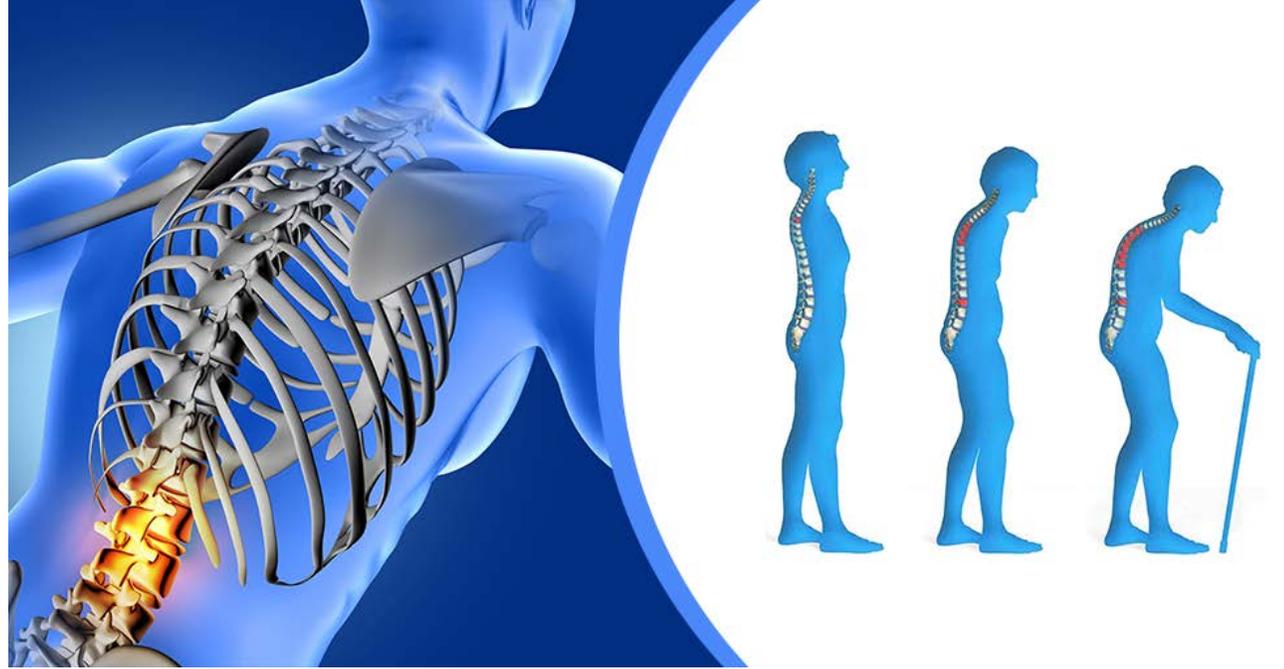
Esercizi semplici di ricerca
dell'equilibrio



Le patologie più comuni nei Senior e attività fisica



OSTEOPOROSI



Attività Cardiovascolare privilegiare ex compiuti contro la forza di gravità

Condizionamento muscolare privilegiare ex per l'articolazione scapolo-omerale, per il polso, per l'anca e per la colonna vertebrale

Allungamento soprattutto degli ischiocrurali, dei pettorali e dei lombari

DIABETE

**Privilegiare attività cardiovascolare
intensità moderata
durata: tra 20' e 40'
evitare attività ad alto impatto
Inserire esercizi isotonici**



MALATTIE OSTEOARTICOLARI

Attività Cardiovascolare:

da preferire gli ex a basso impatto

Condizionamento muscolare:

- scegliere ex passivi, ex attivi senza carico,
ex isometrici, ex isotonici

- lavorare negli angoli di lavoro che
non provocano dolore

Mobilità e allungamento:

mobilizzazione passiva e attiva



IPERTENSIONE

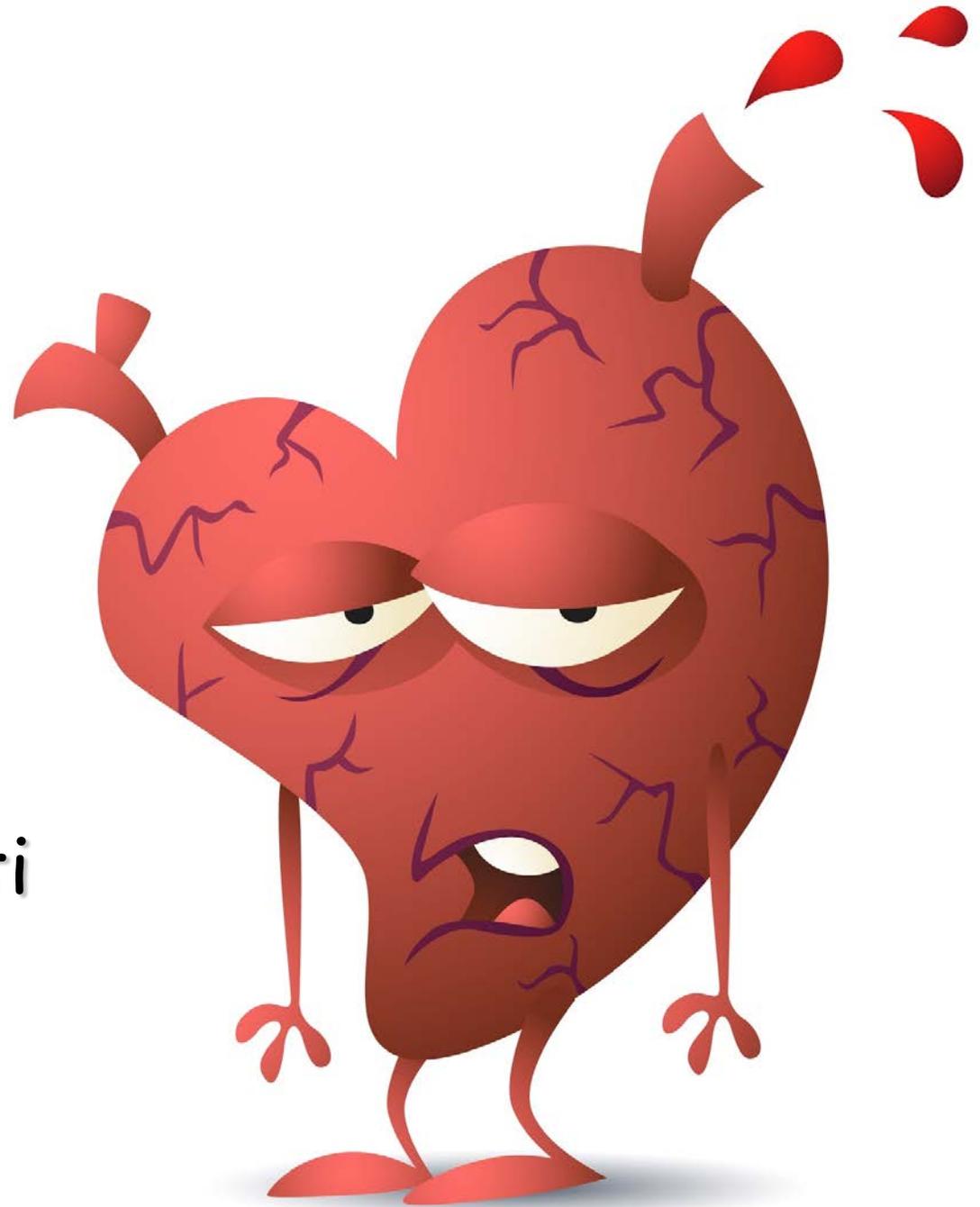
Attività Cardiovascolare

intensità bassa, lunga durata

Condizionamento muscolare

- intensità leggera-moderata
- Esercizi eseguiti a circuito
- velocità di esecuzione bassa
- evitare: carichi elevati o eseguiti in isometria

Attività di rilassamento



Dai giovani...



...agli anziani

Per i giovani, l'esercizio è una scelta.

Per gli anziani è un imperativo.

Dr. W. Bortz, Palo Alto School of Medicine



Grazie per l'attenzione e...
...buon movimento a tutti!

