

SALUTE E DIS-INFORMAZIONE

L'ATTIVITA' FISICA DA ANZIANI DANNEGGIA L'ORGANISMO?

Tante persone anziane (oltre i sessantacinque anni d'età) sono convinte che l' **attività fisica** vada praticata soltanto da giovani perché dopo i sessant'anni è impossibile trarne dei benefici, anzi può addirittura essere pericolosa. Ma allenarsi in terza età può davvero comportare dei rischi per la salute? Fare attività fisica in modo costante durante la **gioinezza** favorisce senza dubbio il benessere dell'organismo, oltre che prevenire tantissime malattie, ma è possibile ottenere dei benefici anche se ci si allena in una fase più avanzata della vita. Pertanto, la convinzione che fare attività fisica dopo i sessantacinque anni faccia male e sia pericoloso è **del tutto priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

- **Abbandonare la sedentarietà**

Anche l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda agli over 65 di praticare attività fisica **almeno 150 minuti a settimana** - ottimali 300 - e, in generale, di adottare uno **stile di vita attivo** in funzione delle proprie condizioni e abilità fisiche. Queste linee guida non vogliono tradursi necessariamente nell'iscrizione in palestra: sono sufficienti anche altre attività, per esempio fare delle **passeggiate**, dedicarsi al giardinaggio o anche solo giocare con i nipotini.

- **Benefici dell'attività fisica dopo i 65 anni**

Studi scientifici dimostrano che gli anziani regolarmente attivi, in confronto a quelli che conducono una vita sedentaria, hanno una minor probabilità di sviluppare **malattie cardiovascolari, osteoarticolari, diabete mellito, depressione** e limitazioni funzionali di vario tipo. Se si comincia a fare esercizio fisico dopo una vita da sedentari occorre iniziare **gradualmente**: prima a bassa intensità e progressivamente, in base al proprio grado di allenamento, con un'intensità più sostenuta.

- **Invecchiare attivamente**

L'attività fisica regolare aiuta a rallentare il processo di **invecchiamento** dell'organismo e, in generale, migliora la qualità della vita. Tuttavia, il solo esercizio **non basta per mantenersi giovani e in salute!** Anche in questo caso l'alimentazione ricopre un ruolo chiave, in quanto una dieta ricca di **antiossidanti** aiuta a combattere l'azione dannosa dei **radicali liberi**. Scarica **questo programma** alimentare che dispensa gratis gustosi menu ricchi di nutrienti protettivi con funzione anti-age.

Ricorda:

L'attività fisica costante regala **sempre** benefici, a prescindere dall'età, ma occorre sempre fare attenzione a non caricare troppo le articolazioni delle ginocchia e delle anche. Se poi la si abbina a una dieta ricca di antiossidanti, l'effetto benefico sarà ancora maggiore!

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR
2014 2020
LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTERADICI



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01