

STILE DI VITA

GUADAGNARE SALUTE E RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO CON L'ATTIVITÀ FISICA



Fare attività fisica rappresenta indubbiamente una buona abitudine per mantenersi in forma a tutte le età. Il movimento è inoltre un **valido alleato nella "lotta" all'invecchiamento** precoce! Diverse ricerche scientifiche dimostrano, infatti, che un'attività motoria costante, dall'attività fisica moderata allo sport, aiuta a guadagnare salute e a vivere meglio.

Maggiori informazioni sull'attività fisica sono disponibili nel manuale ["L'allenamento comincia a tavola"](#).

Praticare regolarmente attività fisica ci permette di:

- Mantenere e rinforzare la massa muscolare, avere maggiore forza e sentirsi meno stanchi.
- Mantenere il metabolismo attivo.
- Utilizzare maggiormente i grassi di deposito a scopo energetico.
- Ridurre i problemi alle grandi articolazioni, allo scheletro e prevenire l'osteoporosi.
- Migliorare la funzionalità cardiocircolatoria, respiratoria, metabolica per prevenire lo sviluppo di importanti malattie.
- Regolare il senso di fame e sazietà.
- Far diminuire la voglia di fumare.
- Aumentare il tono dell'umore.

L'attività fisica si distingue in due grandi categorie: aerobica e anaerobica. Entrambe possono essere praticate a tutte le età con le seguenti avvertenze generali.

G iovani : attività vigorosa

M eno giovani : attività moderata

A nziani : attività con precauzioni

ATTIVITA' AEROBICA

Quando si parla di attività aerobica si intende sia lo sport agonistico sia l'attività fisica in generale. Se praticata costantemente, essa porta a un rallentamento graduale della frequenza cardiaca e a un aumento della capacità respiratoria (maggiore ossigenazione nei tessuti); questo significa anche maggiore resistenza e minore senso di fatica. Le attività e gli sport aerobici più praticati sono ad esempio: **camminata, corsa o jogging, ciclismo e nuoto a bassa intensità, sci di fondo, la cyclette e il tapis roulant.**

Queste attività possono essere svolte a ogni età e i limiti sono veramente pochi. Per lo sport, invece, è bene sottoporsi a una visita medica che saprà indirizzare la persona ad allenamenti adatti al suo stato fisico personale.

Aerobica e dimagrimento.

Per dimagrire bene occorre bruciare i grassi (provenienti dal cibo) immagazzinati nel nostro organismo come "riserva" d'energia. Tuttavia dimagrendo non perdiamo solo grassi, ma anche proteine, di cui sono fatti, ad esempio, i muscoli. Nel processo di dimagrimento è importante però cercare di mantenere la massa muscolare e bruciare più grassi che possiamo. L'attività aerobica a **bassa intensità e di lunga durata** favorisce il consumo di **grassi** ed è utile per le persone che vogliono perdere peso. Infatti, la bassa intensità, che potete calcolare facilmente con il Talk-Test durante il vostro allenamento, permette di consumare i grassi di deposito e non solo zuccheri del sangue e proteine. Bruciare grassi significa inoltre abbassare i valori di colesterolo e trigliceridi, oltre che prevenire alcune malattie e migliorare lo stato di salute nei diabetici.

Camminare o pedalare è facile e non costa nulla, richiede solo un po' di buona volontà.

Una bella camminata.

Camminare a una velocità di 4 o 5 chilometri all'ora (km/h) è utile sia a chi deve dimagrire sia a chi vuole restare in forma. Per la maggioranza delle persone questa andatura è considerata moderata.

Per camminata di lunga durata s'intende camminare consecutivamente per più di 30 minuti, meglio se 40 o un'ora. I benefici indicati sopra si ottengono se l'allenamento è senza interruzioni; ad esempio camminare 40 minuti in 4 momenti della giornata da 10' ciascuno non è la stessa cosa!

Anche la frequenza è importante. Si consiglia di camminare per almeno 40 minuti 3 volte a settimana, o più, perché i benefici si estendono oltre il periodo dell'allenamento. Ad esempio, se camminate 2 ore continue solo la domenica avrete minori benefici e farete molta fatica perché il vostro corpo, dopo una pausa di 6 giorni, non beneficia dell'allenamento precedente. Se si parte dalla sedentarietà è bene iniziare con 15-20 minuti, secondo lo stato individuale, e aumentare la durata progressivamente, qualche minuto ogni volta.

E' opportuno imparare a **gestire l'intensità** dell'allenamento. Se camminando in pianura, avete il fiatone, sentite il cuore che batte forte e il respiro che aumenta eccessivamente vuol dire che state andando troppo in fretta. Rallentate se incontrate una salita e non buttatevi a capofitto giù per una discesa: il vostro apparato scheletrico ne risentirebbe. Al contrario, se mentre passeggiate riuscite tranquillamente a conversare con un amico senza alcuno sforzo, state andando troppo piano! La velocità della camminata deve essere di circa 4 km/h. Ricordate che occorre mantenersi allenati costantemente per migliorare la tolleranza allo sforzo (fitness cardiovascolare) e il benessere psicofisico.

Una bella pedalata.

I principi dell'allenamento in **bicicletta** sono identici a quelli della camminata. Ovviamente in bicicletta andrete più veloci e dovrete fare delle pedalate continue più lunghe, di circa 60 minuti o più. **L'intensità** deve essere moderata: in pianura una buona velocità media è di circa 15 km/h, in salita andate più piano e se vi viene il fiatone scendete dalla bicicletta e affrontate la salita a piedi. In discesa non buttatevi a capofitto perché è pericoloso e oltretutto si consuma molta meno energia. Sarebbe opportuno usare la bicicletta almeno 3 volte a settimana; non limitatevi alla gara con gli amici la domenica.

Costanza.

L' *American College Sport Medicine* suggerisce di praticare attività motoria per periodi non inferiori a 150 minuti settimanali, con 4 allenamenti da 40 o 3 da 50. Sentirete in fretta i benefici dell'attività fisica, e se avrete la costanza di allenarvi per 3 mesi consecutivi, sentirete il vostro corpo diverso, e starete talmente bene da non rinunciare più al vostro allenamento.

ATTIVITA' ANAEROBICA

Per attività anaerobica s'intende invece un'attività di potenza in cui si utilizza spesso la cosiddetta "forza esplosiva". In un breve intervallo ci si sottopone a uno sforzo intenso, tecnicamente chiamato "massimale", che ha la caratteristica di non poter essere prolungato a lungo nel tempo per la comparsa di uno sgradito ospite che è l'acido lattico. Sport ad attività anaerobica sono, ad esempio:

- **sollevamento pesi, corsa veloce sui 100 metri, atletica pesante, tutti gli sport che impongono una prestazione al top in tempi rapidi.**

Si può fare attività anaerobica anche utilizzando le macchine in palestra, ma in questo caso è bene allenarsi seguendo un programma fatto da un fitness trainer o da un dottore in attività motoria. Questa attività può essere utile anche a chi pratica attività aerobiche, per modellare il corpo e tonificare i muscoli, ma occorre sempre essere prudenti e non affaticarsi più del dovuto.

Radicali liberi e sport.

Lo sport e l'attività motoria intensa richiedono un maggiore consumo energetico, quindi contribuiscono ad aumentare la produzione dei radicali liberi. L'atleta allenato dovrebbe sapere [come mangiare](#) ed essere quindi in grado di fronteggiare la presenza di radicali liberi in maniera più efficace del sedentario o di chi pratica attività fisica moderata. È indubbio che assumere antiossidanti e nutrienti protettivi migliori la salute e rallenti l'invecchiamento, se si fa sport l'assunzione di alimenti che li contengono deve aumentare per diminuire il rischio di invecchiamento precoce.

Se dal "Test Anti-Age" avete raggiunto un punteggio tra 21 e 30 siete già ad un ottimo livello anche per quanto riguarda l'attività fisica che praticate, ma se avete ottenuto da 0 a 10 e fate sport dovete aumentare notevolmente l'introduzione di antiossidanti e nutrienti protettivi.