Numero 2, ottobre 2011

Fitness aerobico per gli anziani

Gareth R. Jones, PhD, CSEP-CEP

Professore assistente,
Istituto della salute e dell'attività fisica
(School of Health and Exercise Sciences)

Ricercatore associato,
Istituto per la vita sana e la prevenzione delle malattie croniche (Institute for Healthy Living and Chronic Disease Prevention)

Università della British Columbia – Okanagan
(University of British Columbia – Okanagan)

Risultati di studi di ricerca pratica e all'avanguardia applicati all'attività fisica per gli anziani.

Secondo gli studi, l'attività fisica fa bene a tutte le persone anziane e l'esercizio aerobico fa particolarmente bene. Aiuta gli anziani a mantenere l'indipendenza fisica, nonostante gli effetti delle malattie croniche. Anche persone che hanno più di 90 anni possono migliorare la loro capacità aerobica. Gli anziani che sono aerobicamente in forma possono avere una migliore qualità della vita e godere di aspettative di vita più lunghe.

Se perdiamo la nostra capacità aerobica, attività quotidiane come i lavori domestici e il giardinaggio possono risultare molto stancanti. Quando ci sentiamo affaticati o troppo stanchi smettiamo di fare queste attività. Ci avviamo quindi verso il declino fisico, sempre meno in forma, più deboli e ancora meno attivi. Quando diventa troppo difficile per noi avere una vita attiva, cominciamo a fare affidamento sugli altri per le semplici attività quotidiane del vivere da soli.

Ma cos'è il fitness aerobico?

Il fitness aerobico misura la capacità del vostro corpo di muoversi o lavorare per più di due minuti. Per essere aerobicamente in forma, dovete esercitare i muscoli più grandi, come quelli delle gambe, del tronco e delle spalle. Dovete farlo continuamente per 10 minuti o più, e la vostra attività totale dovrebbe essere di almeno 150 minuti (2 ore e mezza) a settimana.

Le ricerche mostrano chiaramente che questa è la quantità minima di attività fisica moderata-intensa necessaria per rimanere in buona salute. Fare di più vi darà ancora maggiore salute e forma fisica. Per saperne di più, scaricate le NUOVE Linee guida canadesi per l'attività fisica (Canada's NEW Physical Activity Guidelines) all'indirizzo internet: **www.csep.ca/guidelines**.

Quali sono alcuni esempi di esercizio aerobico?

Vi consigliamo di scegliere diverse attività per rendere l'esercizio aerobico più interessante e divertente.
Ecco alcune opzioni per gli anziani:

- camminate in città o nei centri commerciali;
- fate una passeggiata a passo sostenuto nel vostro quartiere;
- allenatevi per partecipare a una corsa o a una marcia di beneficenza;
- ricominciate a praticare il vostro sport preferito;
- programmate attivamente incontri con i vostri parenti;
- praticate il ciclismo, con una bicicletta o una cyclette;
- partecipate a escursioni naturalistiche;
- portate a spasso il cane;
- praticate il canottaggio in una barca o con un vogatore;
- partecipate a corsi di nuoto o di aquafit;
- praticate lo sci di fondo o fate escursioni con racchette da neve.

l'articolo continua alla pagina seguente

ALCOA Active Living Coalition for Older Adults
CVAA Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

La realizzazione di questa pubblicazione è stata possibile grazie al contributo finanziario degli Istituiti canadesi di ricerca sanitaria (Canadian Institutes of Health Research).

Suggerimenti agli anziani per una vita attiva

Quali sono i benefici?

Gli studi dimostrano chiaramente che l'esercizio aerobico:

- riduce il rischio di ammalarsi;
- semplifica la vita quotidiana;
- vi aiuta a gestire meglio le malattie croniche;
- vi aiuta a mantenervi attivi, con uno stile di vita indipendente.

Come posso iniziare

L'esercizio aerobico dovrebbe essere una parte essenziale della vostra routine quotidiana. Se non siete abituati ad allenarvi, e non siete sicuri di quanto esercizio fisico siete in grado di fare, iniziate con 10-15 minuti, due o tre volte al giorno. Aumentate progressivamente fino ad arrivare almeno a 30 minuti al giorno. Poi, aumentate lentamente il tempo di allenamento fino a 45-60 minuti, quasi tutti i giorni.

Quanto deve essere intenso il mio allenamento?

Dopo aver creato una routine di allenamento regolare, provate ad aumentare il ritmo. Fate sessioni di allenamento più impegnative. Allenandovi un po' più intensamente o più velocemente potrete fare esercizi in un tempo minore e sarete in forma più velocemente.

Quando si chiede di camminare "a passo sostenuto", la maggior parte delle persone sceglie un ritmo che migliora la capacità aerobica. La prossima volta che camminate per allenarvi chiedetevi: "Sto camminando a passo sostenuto?" Oppure: "Questo esercizio è abbastanza impegnativo per me?" Dovreste notare che state respirando con più difficoltà.

Come faccio a mantenere o migliorare la mia forma fisica?

Basta continuare a fare esercizio aerobico regolare. Più intenso sarà il vostro allenamento, più migliorerete. Assicuratevi che il vostro allenamento:

- faccia lavorare i grandi gruppi muscolari delle gambe, del corpo e delle braccia;
- includa movimenti di cui avete bisogno per vivere in maniera indipendente;
- includa attività sotto carico come camminare a passo sostenuto;
- vi faccia lavorare in maniera abbastanza impegnativa senza smettere di essere divertente.

Un inizio sicuro per il vostro allenamento

Potete esercitarvi in modo sicuro se iniziate a un livello facile per poi progredire lentamente e raggiungere un livello più impegnativo. La maggior parte delle persone può valutare il proprio livello da sola. Se non siete sicuri, rivolgetevi al medico, soprattutto se non conoscete un particolare esercizio aerobico. Il medico potrebbe dirvi di allenarvi in altri modi se non siete pronti per un particolare esercizio aerobico.

Ricordate: l'età non vi impedisce di essere in forma. L'esercizio aerobico è uno dei modi principali per restare indipendenti e godere di una migliore qualità della vita.

Un piccolo aiuto

Molti anziani hanno problemi di salute come l'artrite, l'osteoporosi o il diabete. Per esempio, se avete problemi con le articolazioni che potrebbero compromettere il vostro equilibrio. Potreste optare per esercizi non sotto carico, come un corso di aquafit o il nuoto. Potreste anche provare il ciclismo stazionario cercando una bici con uno schienale che vi aiuti con l'equilibrio (bicicletta reclinata).

Se non potete uscire, potete allenarvi a casa camminando su e giù per le scale o camminando sul posto. Ci sono attrezzi ginnici che aiutano le persone a mantenersi in forma anche quando sono costrette a rimanere a letto. Coloro che fanno uso di camminatori fanno comunque attività aerobica quando camminano per i corridoi, nei centri commerciali e così via. Qualunque esercizio vi farà bene. Man mano che diventate più forti e più in forma, potrete eseguire esercizi differenti o aumentarne la quantità e ciò risulterà anche più divertente e vi farà stare ancora più in forma.

ALCOA CVAA
Active Living Coalition for Older Adults
Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

ALCOA
P.O. Box 143
Shelburne ON
L0N 1S0

Numero Verde: 1-800-549-9799
Telefono: 519-925-1676
Fax: 519-925-3955
Email: alcoa3@uniserve.com
Sito web: www.alcoa.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹ