Suggerimenti agli anziani per una vita attiva

Numero 4, ottobre 2011

Il potere dell'allenamento di forza per gli anziani

Michelle Porter, PhD

Professore, Facoltà di chinesiologia e gestione attività ricreative (Faculty of Kinesiology and Recreation Management)

Università di Manitoba (University of Manitoba)

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

Col passare degli anni, gli adulti perdono massa muscolare e quindi forza. Anche la potenza, ovvero la capacità di contrarre i muscoli rapidamente, si riduce. Questi cambiamenti nel cervello, nei nervi e nei muscoli possono precludere uno stile di vita sicuro e indipendente. Gli anziani possono diventare sempre meno capaci, o addirittura incapaci, di partecipare alle loro attività preferite. Possono anche correre il rischio di cadere. Alcuni non saranno neanche in grado di alzarsi dalla sedia.

Ma abbiamo delle buone notizie. Non importa quale sia la vostra età o capacità: è possibile ritrovare forza e potenza, facendo un allenamento di resistenza o di forza.

Fin dagli anni '90, i ricercatori hanno dimostrato l'utilità dell'allenamento di forza per gli anziani. Potete eseguire un allenamento di forza, se siete sani, attivi e avete da sessanta a settanta anni. Ma potete anche farlo se siete meno attivi e un po' fragili e avete più di novanta anni. Le linee guida dell'attività fisica per gli anziani consigliano un allenamento di resistenza. Grazie a queste linee guida, sono diventati più popolari e più diffusi i programmi di allenamento di resistenza per anziani.

Linee guide per l'allenamento di forza

La Società canadese per la fisiologia dell'esercizio fisico (The Canadian Society for Exercise Physiology, CSEP) ha pubblicato le Linee guida canadesi per l'attività fisica degli anziani (Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults). Tali linee guida suggeriscono un allenamento di forza almeno due giorni alla settimana, utilizzando i principali gruppi muscolari, come quelli delle gambe, del tronco e delle spalle.

Qualunque sia il tipo di allenamento, deve essere sufficientemente impegnativo da migliorare la vostra forza. Si può fare esercizio a casa o in una palestra o presso il centro della comunità. Come macchinari, potete usare:

- macchinari per l'allenamento con i pesi;
- pesi liberi;
- cavi;
- elastici di resistenza.

Quali sono i vantaggi dell'allenamento di forza?

Quando eseguite l'allenamento di forza, potrete recuperare un po' della massa muscolare persa a causa dell'invecchiamento. Sarete in grado di affrontare la vostra giornata con più facilità, equilibrio e fiducia in voi stessi. Secondo gli studi, con l'allenamento di forza potete:

- avere ossa più sane;
- avere una migliore postura;
- ridurre il grasso corporeo;
- ridurre i rischi di cadute;
- essere in grado di camminare più velocemente;
- reagire più rapidamente;

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).

- salire le scale più facilmente;
- alzarvi da una sedia più facilmente.

Come posso allenarmi in tutta sicurezza?

- Partecipate a un programma di allenamento di forza. Fatevi aiutare da un personal trainer qualificato o da un istruttore di fitness per eseguire gli esercizi in modo corretto.
- Respirate in modo naturale. Non trattenete il respiro.
- Iniziate lentamente.
- Aumentate il numero di ripetizioni di un esercizio prima di aumentare il peso.
- Utilizzate sempre la tecnica corretta. Non sollevate un peso eccessivo che potrebbe impedirvi di utilizzare la tecnica corretta.

Suggerimenti per ottenere migliori risultati

- Allenatevi due o tre volte a settimana con un giorno di riposo tra ogni allenamento.
- Esercitate sempre i principali gruppi muscolari: gambe, braccia, petto, schiena e addome. Questo potrebbe comportare 8-10 esercizi diversi.
- Eseguite almeno una serie di ogni esercizio. Questo significa ripetere lo stesso esercizio 8-15 volte prima di riposarvi.
- Potete migliorare la vostra forza muscolare eseguendo 2-3 serie di ogni esercizio.
- Recuperate per circa due minuti tra ogni serie.
- Se siete principianti, scegliete un peso che riuscite a sollevare 10 - 15 volte in un'unica serie.
- Quando siete in grado di eseguire un esercizio più di 10-15 volte in un'unica serie, è arrivato il momento di aumentare il peso.
- Potete quindi utilizzare un peso maggiore che riuscite a sollevare 8 -10 volte in un'unica serie. Questa si chiama progressione. È necessaria se volete migliorare la vostra forza.
- Quando raggiungete i vostri obiettivi di forza, allenatevi una volta a settimana come mantenimento.

Dove posso trovare programmi di allenamento di forza?

Guardate i programmi di allenamento disponibili presso i centri sanitari, i centri di risorse della comunità, YMCA e YWCA, i centri ricreativi, le palestre, i centri per anziani, le università o i college. Se la struttura più vicina a voi non ha un programma di allenamento per anziani, vedete se sono disposti a organizzarne uno! È sempre una buona iniziativa.

Rimanere attivi fisicamente non presenta rischi per la maggior parte degli anziani sani. Iniziate sempre lentamente e aumentate progressivamente. Se siete deboli, o avete una disabilità o una malattia, rivolgetevi prima al vostro medico.

Molte organizzazioni associate all'ALCOA offrono programmi di allenamento di forza. Potete contattarle per ulteriori informazioni.

L'unità fitness provinciale dell'Associazione per la certificazione della leadership nel fitness dell'Alberta (Alberta Fitness Leadership Certification Association, AFLCA) Numero verde: 1-866-348-8648.

Centro Canadese per l'attività fisica e l'invecchiamento (Canadian Centre for Activity and Aging) Numero verde: 1-866- 661-1603.

Società canadese per la fisiologia dell'esercizio fisico (Canadian Society for Exercise Physiology, CSEP) Numero verde:1-877-651-3755.

Programma VON Canada SMART (Seniors Maintaining Active Roles Together®, Anziani che mantengono insieme un ruolo attivo) Numero verde gratuito: 1-888-866-2273.

Per ulteriori suggerimenti sull'attività fisica consultate la Società canadese per la fisiologia dell'esercizio fisico (Canadian Society for Exercise Physiology), le Linee guida canadesi per l'attività fisica degli anziani (Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults) all'indirizzo www.csep.ca/guidelines

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