



Due piani di scale ogni giorno, lâ??esercizio top per gli anziani e i benefici

Descrizione

(Adnkronos) â??

Salire le scale Ã? un esercizio utile per tutti. Per le persone anziane, diventa eccellente e si rivela efficace come un lavoro svolto in palestra. Fare un gradino dopo lâ??altro, come da tempo Ã? stato accertato, ha effetti benefici su chiunque a livello cardiovascolare. Ma cosa produce questa attivitÃ? quotidiana in particolare sulle persone piÃ¹ anziane? A porsi la domanda sono stati recentemente i ricercatori dellâ??universitÃ? di Hasselt, in Belgio. Per produrre una risposta solida, hanno sviluppato uno studio â?? citato dal Washington Post â?? che ha coinvolto 46 soggetti di etÃ? compresa tra i 65 e gli 80 anni in condizioni di buona salute.

â??Se non riesci a muoverti velocemente, anche se sei forte, cadrai comunque. Ã? qualcosa su cui dobbiamo davvero esercitarci. In Belgio, gli anziani non sono abituati ad andare in palestra per allenarsiâ?•, ha detto la professoressa Evelien Van Roie, che ha guidato la ricerca. â??Dobbiamo trovare modi alternativi per allenare la potenza muscolareâ?•.

Le persone, per 12 settimane, hanno prodotto un programma â??double faceâ??. In palestra, hanno lavorato con la leg-press machine, una â??pressaâ?? pneumatica che sollecita sostanzialmente tutti i gruppi muscolari delle gambe: quadricipiti, bicipiti femorali, glutei, polpacci. Ebbene, il risultato ottenuto con 2 sedute settimanali nellâ??arco di 3 mesi Ã? paragonabile a quello che si ottiene salendo un paio di rampe di scale piÃ¹ volte nellâ??arco di una settimana.

Due volte a settimana, gli anziani coinvolti nello studio sono stati convocati allâ??universitÃ?. Dopo un riscaldamento di 10 minuti sulla cyclette, tutti i 46 soggetti hanno svolto due esercizi per la parte superiore del corpo. Quindi, metÃ? del gruppo si Ã? dedicato alla leg-press machine e lâ??altra metÃ? haâ?i fatto le scale.

Lâ??esercizio del programma di â??stair-climbingâ? ha previsto inizialmente 4 serie con salita e discesa su un box da 30-40 centimetri: due secondi per salire, breve pausa, due secondi per scendere.

Nella quinta settimana, l'accelerazione con la salita di due rampe di 6 gradini, salita da un recupero di 45 secondi prima della discesa.

L'esercizio è stato ripetuto 4 volte senza saltare gradini o usare il corrimano come sostegno: in totale, 10 minuti di lavoro. Alla fine della ricerca, dopo 3 mesi, gli anziani sono stati in grado di salire le scale indossando gilet zavorrati da pesi.

Entrambi i gruppi hanno guadagnato potenza muscolare e hanno migliorato la velocità di camminata. Effetti positivi anche sullo sforzo e il tempo necessario per alzarsi da una sedia. «Non serve un'ora di esercizio in una palestra alla moda» per i soggetti di una certa età, ha detto Van Roie, che ha invitato a seguire il programma con gradualità: «Non bisogna cominciare con movimenti rapidi, si rischia di cadere».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 18, 2025

Autore

redazione