



Gli esercizi per chi ha più<sup>1</sup> di 40 anni, il programma e il divieto<sup>2</sup>??

## Descrizione

(Adnkronos) ??

L'età avanza, la massa muscolare diminuisce. L'attività fisica diventa sempre più<sup>1</sup> importante. I benefici di un esercizio regolare sono noti per la salute del cuore, la perdita di peso, il controllo di colesterolo e glicemia. L'allenamento, moderato e senza esagerare, è indicato per tutte le età e diventa ancor più<sup>1</sup> importante quando si taglia il traguardo dei 40 anni. Lo evidenzia il professore Phillip Williams, professore al Dipartimento di chirurgia ortopedica al Baylor College negli Stati Uniti, ponendo l'accento su un elemento in particolare: la forza.

??L'allenamento per la forza dovrebbe essere l'esercizio principale per chiunque abbia più<sup>1</sup> di 40 anni??•, dice Williams facendo riferimento a ??qualsiasi tipo di allenamento che preveda l'uso di pesi: sia che si tratti di pesi per la parte superiore del corpo, sia pesi per la parte inferiore del corpo??•. Senza sostanziale distinzione tra ??pesi liberi o pesi per macchine a cavi??•.

Chi ha raggiunto e superato i 40 anni dovrebbero allenarsi con i pesi almeno due volte a settimana per migliorare la forza secondo il professore. L'attività, secondo Williams, può<sup>2</sup> essere svolta in modalità differenti: vanno benissimo 30 minuti in palestra con manubri per braccia e gambe.

Il chirurgo ortopedico, come evidenzia il sito del Baylor College, sottolinea l'opportunità di suddividere il programma complessivo in 2 giornate per allenare ogni parte del corpo. Il primo giorno sarà dedicato alla parte superiore del corpo: manubri, macchinari a cavi, trazioni alla sbarra. Il secondo giorno, dopo adeguato recupero, si può<sup>2</sup> dedicare alle gambe e non è indispensabile utilizzare esclusivamente attrezzi: anche gli squat, che possono essere eseguiti in casa senza nessun problema, si rivelano utili.

Il programma suggerito da Williams non comprende allenamenti ad alta intensità, che potrebbero sottoporre il corpo ad uno stress eccessivo in assenza di adeguata preparazione. ??Un allenamento con i pesi efficace offre maggiori vantaggi. È possibile ottenere benefici per i muscoli con qualche giorno di allenamento con i pesi, aggiungendo un po' di attività aerobica moderata??•, dice il

---

chirurgo ortopedico.

PiÃ¹ cautela va adottata da chi Ã" reduce da un lungo periodo di stop o si attiva per invertire la rotta rispetto ad una vita sedentaria. In questo casi, Williams consiglia di iniziare dedicando tempo ed energie a camminare per 30 minuti al giorno: â??Un poâ?? di attivitÃ Ã" meglio di niente. Non bisogna sentirti scoraggiati dal confronto con chi va in palestraâ?•.

â??

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

#### Categoria

- 1. Comunicati

#### Tag

- 1. Ultimora

#### Data di creazione

Novembre 21, 2025

#### Autore

redazione

*default watermark*