



## Post vacanze e forma fisica: i consigli per non perdere i benefici del relax

### Descrizione

(Adnkronos) â?? La storia si ripete ogni anno: la voglia di tornare in forma dopo le vacanze prende il sopravvento, ti iscrivi in palestra, ci vai un paio di volte, e poi? Le buone intenzioni svaniscono, affondate dalla pigrizia e dalla routine quotidiana. "Eppure per non perdere i benefici della vacanza, durante la quale siamo stati molto all'aria aperta, abbiamo nuotato, giocato qualche partita a tennis, fatto lunghe passeggiate e corse a contatto con la natura, la prima regola Ã" di iscriversi subito in palestra, in piscina o in un centro sportivo per non perdere la spinta e quell'entusiasmo che ci ha contagiato durante il periodo di relax. Evitare di rimandare l'iscrizione Ã" fondamentale per non perdere la motivazione". CosÃ¬ all'Adnkronos Salute Valter Santilli, giÃ professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa alla Sapienza, UniversitÃ degli Studi Roma. La perdita della massa, della forza muscolare e della capacitÃ di performance fisica sono le caratteristiche centrali della sarcopenia, "una condizione patologica causata dalla riduzione di attivitÃ motoria â?? spiega Santilli â?? che colpisce non solo gli anziani ma anche adulti nella fascia 40-45 anni che non fanno sport. Per arrestare questa patologia l'attivitÃ motoria Ã" molto importante. Non Ã" necessario fare gesti eroici â?? avverte l'esperto â?? basta percorrere 5 km a passo veloce almeno 2 volte la settimana, anche dopo i 70 anni. Ma sia chiaro, non su un terreno piano, ma su un terreno 'variabile' e accidentato, quindi con dossi, discese, salite, cunette". Per gli under 70 che non presentano patologie importanti, invece, "Ã" bene farsi seguire in palestra o in piscina, e comunque sono indicati sport quali nuoto, tennis e ginnastica di gruppo". Il ballo "Ã" raccomandato a qualunque etÃ , migliora l'equilibrio â?? sottolinea Santilli â?? e la coordinazione motoria. Inoltre ballare aiuta a prevenire le cadute, non solo negli anziani". Un'altra buona regola: munirsi di orologi che "memorizzano la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, aiutano a capire se il cuore Ã" sovraccaricato o se la pressione si alza in maniera anomala. In questi casi occorre farsi visitare dal cardiologo", conclude. â??cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. H24News

### Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

---

**Data di creazione**

Agosto 23, 2025

**Autore**

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*