



Sport per gli over 60, i 5 consigli per iniziare con un approccio "dolce"

Descrizione

(Adnkronos) -

Over 60 e l'attività fisica. C'è chi non ha mai smesso e chi vorrebbe ricominciare magari con l'arrivo della pensione e più tempo libero. O chi vorrebbe iniziare con un approccio "dolce", ma non sa cosa fare. L'attività fisica, definita dall'OMS come una priorità assoluta di salute pubblica, è uno dei principali strumenti per preservare l'autonomia, ridurre il carico delle malattie croniche e potenziare la riserva cognitiva, dice all'Adnkronos Andrea Bernetti, professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa dell'università del Salento. Chi soffre di patologie croniche può fare attività fisica e i benefici di questa superano di gran lunga i rischi. Inoltre praticarla in gruppo favorisce la socializzazione, riduce il senso di isolamento e contrasta i sintomi depressivi e ansiosi attraverso il rilascio di endorfine.

Il consiglio che viene spesso dato agli over 60 è la camminata veloce, ma discipline come il tai chi o lo yoga sono esempi eccellenti di attività che combinano forza, flessibilità e controllo neuromotorio. Naturalmente anche attività in acqua possono essere adatte, suggerisce Bernetti. L'ambiente acquatico, infatti, offre vantaggi unici legati alla spinta idrostatica. Inoltre in acqua il peso percepito si riduce fino all'80-90%, permettendo movimenti che a secco risulterebbero dolorosi in pazienti con artrosi severa. La pressione dell'acqua ricorda agisce come un massaggio naturale che stimola la circolazione, mentre la resistenza potenzia la forza muscolare senza rischi di traumi da impatto.

Esistono poi diverse discipline sportive che si prestano ottimamente alle esigenze del soggetto over 60, offrendo benefici specifici in base alle caratteristiche biomeccaniche dell'attività. Ad esempio il nordic walking, un'attività aerobica di intensità moderata che coinvolge circa il 90% della muscolatura corporea utilizzando bastoncini da camminata che riducono il carico sulle articolazioni degli arti inferiori e sulla colonna vertebrale, migliorando al contempo stabilità posturale e coordinazione neuromotoria. analizza il medico-fisiatra. Recenti evidenze mostrano come il tennis possa ridurre la pressione arteriosa di circa il 15% e dimezzare l'incidenza di diabete negli over 60. Il tennis in doppio è la variante più indicata per i senior, poiché riduce l'area di campo da coprire, limitando l'intensità dello sforzo cardiovascolare e i movimenti bruschi. Anche il golf è un'attività molto consigliata, infatti non solo favorisce una camminata prolungata (6-12 km per

partita), ma lo "swing" richiede una sequenza coordinata di diversi gruppi muscolari, migliorando equilibrio e propriocezione. Secondo alcuni studi, i golfisti presenterebbero addirittura un'aspettativa di vita media di circa 5 anni superiore alla popolazione generale•.

Infine, la danza. "Il ballo" è una delle attività più potenti per la prevenzione del declino cognitivo. Richiede di memorizzare passi, coordinarsi con un partner e seguire il ritmo, stimolando la neuroplasticità dell'ippocampo e riducendo il rischio di demenza senile•, suggerisce Bernetti, segretario generale Simfer (Società italiana di medicina fisica e riabilitativa).

Tuttavia, per avviare un programma di esercizio fisico, specialmente in presenza di patologie, è indispensabile un percorso di valutazione medica attento e multidisciplinare. L'esercizio non deve essere consigliato, ma prescritto e dosato come un farmaco•, avverte Bernetti che elenca i 5 consigli per un programma ben equilibrato• di attività sportiva che l'over 60 dovrebbe includere•:

- 1) Riscaldamento e mobilità : movimenti circolari delle articolazioni (caviglie, polsi, spalle) per aumentare la lubrificazione articolare e ridurre la rigidità ;
- 2) Fase aerobica: camminata a passo variabile, marcia sul posto o esercizi ritmici che coinvolgono i grandi gruppi muscolari per almeno 10-20 minuti;
- 3) Rinforzo muscolare: utilizzo di bande elastiche, piccoli pesi o del proprio peso corporeo (es. alzarsi dalla sedia) per stimolare la forza degli arti e del core;
- 4) Esercizi di equilibrio: camminata in tandem (punta-tacco), spostamenti del peso laterali e stazionamento su un piede solo con appoggio di sicurezza;
- 5) Defaticamento e respirazione: esercizi di allungamento muscolare dolce associati a respirazioni profonde per favorire il rilassamento e il ritorno venoso.

Per garantire l'aderenza a lungo termine, è necessario che il programma sia piacevole, realistico e adattato alle preferenze individuali. Iniziare con piccole sessioni e intensificare gradualmente durata e frequenza è la chiave per evitare l'abbandono e minimizzare il rischio di infortuni • rimarca Bernetti • L'adozione di uno stile di vita attivo, supportato da una corretta nutrizione e da un monitoraggio clinico attento, consente non solo di prevenire le patologie croniche, ma di agire terapeuticamente su quelle già esistenti, rallentando il decadimento fisico e cognitivo. L'obiettivo finale è la promozione di un invecchiamento di successo, in cui l'autonomia funzionale e la dignità della persona siano preservate il più a lungo possibile, trasformando l'attività fisica da semplice consiglio a vera e propria terapia per la vita•.

•

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 13, 2026

Autore

redazione

default watermark