Le scale aiutano cuore e muscoli, lo studio e lâ??esercizio per gli anziani

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Se camminare Ã¨ lâ??esercizio fisico piÃ¹ elementare, fare le scale Ã¨ altrettanto semplice e alla portata di tutti. Salire e scendere gradini, in particolare per le persone di una certa etÃ , diventa progressivamente un allenamento vero e proprio, paragonabile per efficacia ad unâ??attivitÃ moderata svolta in palestra. Il movimento, come Ã¨ acclarato da decine di studi, produce effetti positivi sullâ??organismo a livello cardiovascolare: aiuta il cuore, contribuisce a tenere sotto controllo la pressione, riduce rischi legati a glicemia e colesterolo.

Gli studi si concentrano sugli effetti dellâ??attivitÃ anche sulle persone anziane e su chi, in generale, non Ã¨ in condizione di svolgere attivitÃ intensa. Salire e scendere le scale, anche a ritmo â??softâ??, Ã¨ unâ??alternativa valida che puÃ² essere integrata nella routine quotidiana. Con quali effetti sugli over 60? Eâ?? la domanda che si sono posto i i ricercatori dellâ??universitÃ di Hasselt, in Belgio.

Per elaborare una risposta fondata su basi solide, come ha evidenziato il Washington Post, hanno sviluppato uno studio che ha coinvolto 46 soggetti di etÃ compresa tra i 65 e gli 80 anni in condizioni di buona salute. â??Bisogna trovare soluzioni alternative per mantenere forza muscolareâ?•, ha sintetizzato la professoressa Evelien Van Roie, che ha guidato la ricerca, evidenziando lâ??importanza di svolgere attivitÃ fisica, compatibilmente con le condizioni generali, anche ad unâ??etÃ relativamente avanzata.

Le persone, per 12 settimane, hanno seguito un programma articolato su due binari differenti. Il protocollo ha previsto in palestra sessioni con la leg-press machine, una â??pressaâ?? pneumatica che sollecita sostanzialmente tutti i gruppi muscolari delle gambe: quadricipiti, bicipiti femorali, glutei, polpacci. Lo studio ha appurato che 2 allenamenti a settimana, nellâ??arco di 3 mesi, hanno prodotto risultati equiparabili a quelli che raggiungono salendo e scendendo almeno 2 rampe di scale piÃ¹ volte nellâ??arco di una settimana.

In due giorni alla settimana, lâ??universitÃ ha convocato i soggetti arruolati nello studio. Il gruppo ha svolto un riscaldamento standard con 10 minuti sulla cyclette. Quindi, tutti hanno svolto due esercizi per la parte superiore del corpo. Il terzo step ha previsto la diversificazione delle attivitÃ : metÃ del gruppo si Ã¨ dedicato alla leg-press machine, con un esercizio estremamente comune in ogni palestra, e lâ??altra metÃ ha utilizzato un altro â??attrezzoâ??: ha 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, lâ??accelerazione con la salita di due rampe di 6 gradini, salita da un recupero di 45 secondi prima della discesa.

Lâ??esercizio Ã¨ 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 velocitÃ di camminata. Effetti positivi anche sullo sforzo e il tempo necessario per alzarsi da una sedia. â??Non serve unâ??ora di esercizio in una palestra alla modaâ?• per i soggetti di una certÃ etÃ , ha detto Van Roie, che ha invitato a seguire il programma con gradualitÃ : â??Non bisogna cominciare con movimenti rapidi, si rischia di cadereâ?•.

default watermark

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Febbraio 27, 2026
Autore
redazione