



Comune di Roma
MUNICIPIO 18
ROMA AURELIO

Anziani in forma



Educazione
Psicomotoria
per una maturità
serena ed in piena
efficienza fisica

piccola guida per una vita in forma





INTRODUZIONE

IL SENSO DI BENESSERE È LEGATO AD UNO STILE DI VITA CHE RICHIEDE UN BUON EQUILIBRIO PSICOLOGICO

Il gusto di relazionarsi con gli altri.

Una adeguata e corretta attività fisica.

Un attento rispetto per la salute.

Una corretta e soddisfacente alimentazione.

È il piacere di piacersi per star bene con se stessi e con gli altri.

Secondo i dati ONU la nostra nazione è la più longeva del mondo con il 24,5% di cittadini residenti di oltre 60 anni di età. Nel 2030 probabilmente il numero dei pensionati supererà quello delle persone in attività lavorativa e l'ISTAT che nel 2050 la quota degli over 60 sarà del 34,40% della popolazione.

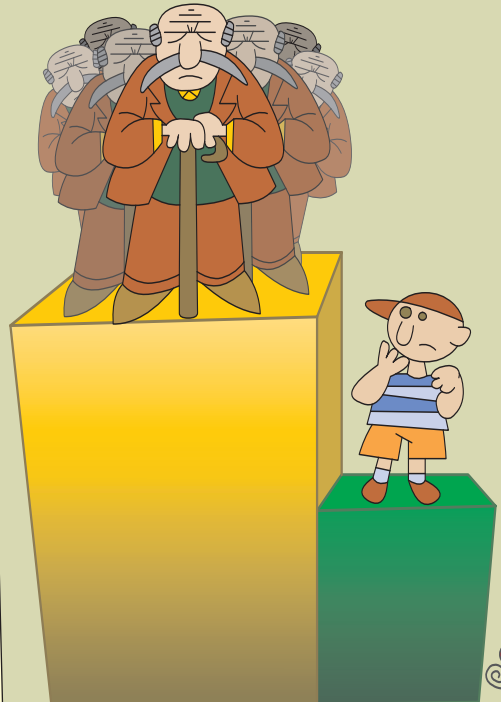
Nel 2003 la speranza di vita alla nascita, sempre secondo dati Istat, era pari a 77,2 anni per gli uomini e a 82,8 anni per le donne. Oggi è salita a 85 anni per gli uomini e a 89 per le donne e si stima che sarà di 4 anni maggiore nel 2030.

Tutto ciò grazie al miglioramento della qualità della vita e agli immensi progressi ottenuti dalla scienza medica.

Nessuno degli studi finora effettuati è stato capace di trovare la formula per fermare l'età ma sicuramente si è riusciti a trovare il modo di rallentare il processo dell'invecchiamento.

In questo contesto l'ATTIVITÀ MOTORIA ha un ruolo chiave sia come prevenzione a molte patologie sia per il miglioramento della qualità di vita.

Non avrebbe senso allungare la durata della vita senza poterne garantire una adeguata qualità.



PERCHÈ SI INVECCHIA?

LA ATTIVITÀ FISICA FAVORISCE
LA CONSERVAZIONE
DELLA MASSA PROTEICA
E RITARDA IL PROCESSO
DI INVECCHIAMENTO.



Molte sono le teorie in proposito. Le più accreditate sono quella genetica secondo la quale invecchiamo perché così è scritto nel nostro DNA e quindi non c'è niente da fare. La teoria epifenomenalista che attribuisce tale processo ai danni subiti dall'organismo durante la propria esistenza da parte di agenti quali stress e inquinamento. Mentre la teoria immunitaria addossa la colpa dell'invecchiamento alla progressiva diminuzione di capacità del sistema immunitario. Molto nota anche la teoria dei radicali liberi che in eccesso provocano danni alla membrana cellulare. Probabilmente ognuna di queste teorie contiene una qualche verità.

Tutti sappiamo che per "invecchiamento" si intende il lento ma inarrestabile declino delle funzioni vitali, degli organi e degli apparati del nostro corpo ma forse non tutti sanno che l'efficienza della maggior parte dei nostri sistemi si sviluppa nel corso della vita fino ai soli trenta anni circa e successivamente comincia a calare.

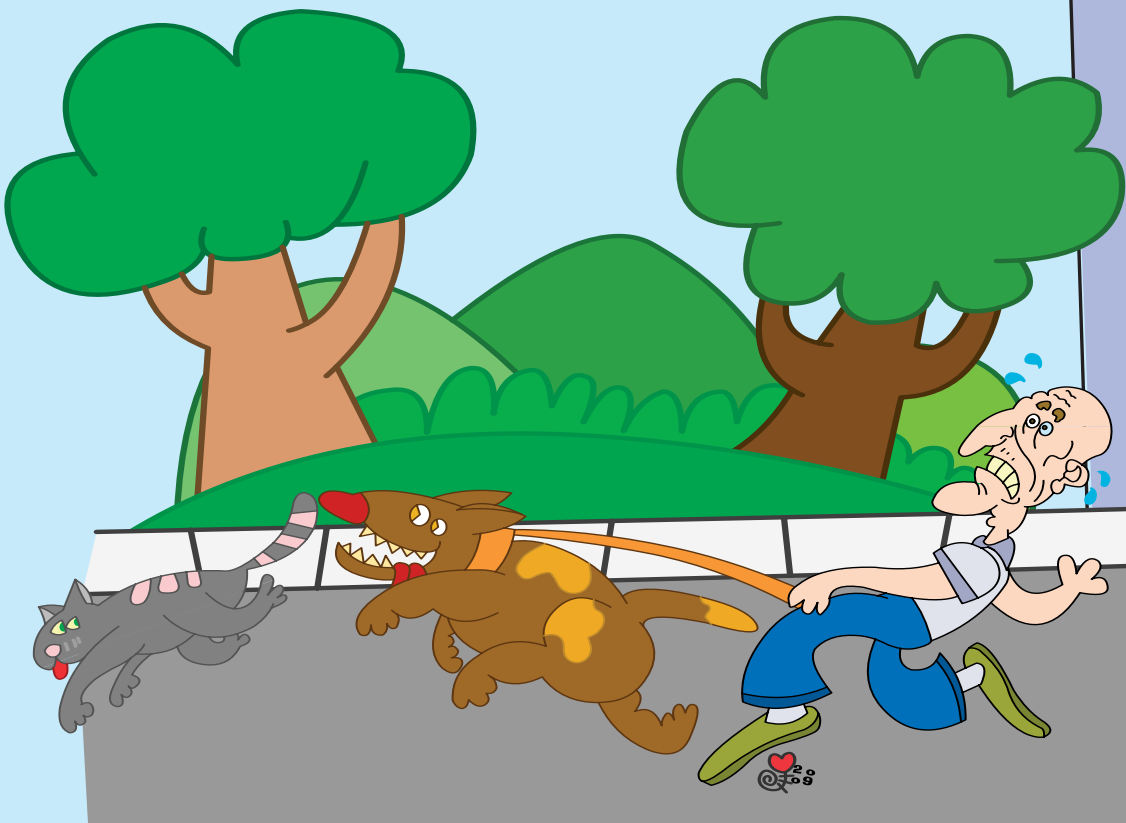
Per un soggetto sedentario si può indicativamente ritenere che dopo i 30 anni l'efficienza diminuisca di circa l'1% l'anno.

Questa diminuzione fisiologica è però molto diversa se si pongono in paragone soggetti attivi con soggetti sedentari.

Studi dimostrano che **un soggetto fisicamente attivo di 65 anni ha la stessa efficienza di un soggetto sedentario di 30 anni.**

È provato inoltre che l'attività fisica favorisce la conservazione della massa proteica e ritarda il processo di invecchiamento.

Già questo dovrebbe essere una valida motivazione per mettersi subito in moto!



MA VEDIAMO DI APPROFONDIRE
ALCUNE QUESTIONI:

E' VERO CHE
"IL MOVIMENTO"
HA TANTI BENEFICI
SULLA SALUTE?

**CERTO CHE È VERO!
IN PARTICOLARE UNA CORRETTA ATTIVITÀ FISICA**

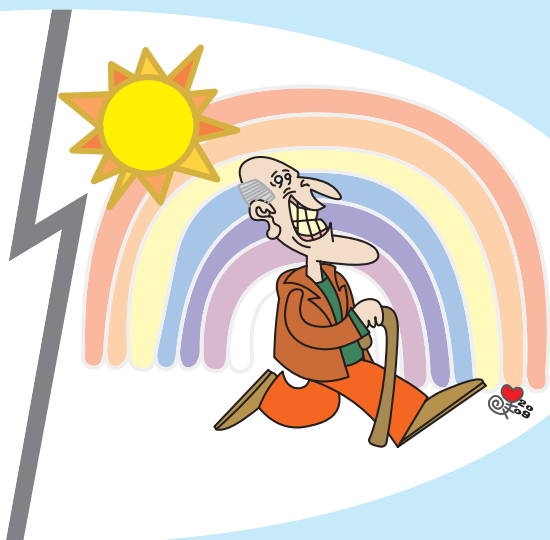
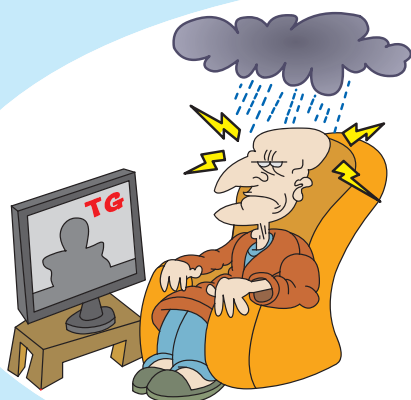
- Previene e combatte l'obesità
- Riduce trigliceridi e colesterolo
- Protegge dalle malattie cardiovascolari (ipertensione - ictus - infarto ecc.)
- Previene e combatte il diabete
- Previene e combatte l'osteoporosi

CERTAMENTE IN PARTICOLAR MODO:

- sulla diminuzione dell'ansia con conseguente riduzione di farmaci antidepressivi e di addormentamento,
- sull'aumento dell' autostima , del tono dell'umore
- sull'aumento della socializzazione.
- È inoltre un eccellente antidoto contro la depressione
- Aiuta a conservare l'autosufficienza.

Note inoltre le modificazioni positive di tale attività sulla riduzione delle facoltà mentali.

FA BENE
ANCHE DAL PUNTO DI VISTA
PSICOLOGICO?



Uno dei danni più sofferti della terza età è la progressiva perdita di autonomia. Dalla semplice difficoltà ad allacciarsi le scarpe a quella di salire su un autobus, dalla fatica a sostenere uno sforzo fisico anche di lieve entità alla naturale diminuzione dell'equilibrio.

Ebbene numerosi sono gli studi che dimostrano come una regolare attività fisica è in grado, in soggetti di oltre 60 anni, di contrastare sensibilmente la forza muscolare, migliorare l'equilibrio e la mobilità articolare.

**IN CHE MODO
L'ATTIVITA' MOTORIA
PUO' MIGLIORARE
LA QUALITA' DI VITA?**

**PER OTTENERE
DEI BENEFICI OCCORRE
ESSERE DEGLI ATLETI?**

**ASSOLUTAMENTE NO!
È SUFFICIENTE ADOTTARE UNO STILE DI VITA
SANO ADOTTANDO L'ATTIVITÀ MOTORIA
COME STILE DI VITA.**

Bastano:

- mezzora al giorno da dedicare all'attività fisica
- un consumo di circa 150 kilocalorie al giorno
- una adeguata alimentazione

Al contrario è controproducente una attività fisica svolta in maniera eccessiva, maniacale, finalizzata esclusivamente al raggiungimento di un risultato.

La risposta è "quella che più ci piace" che più ci appassiona, che più ci diverte o semplicemente quella che ci è più comoda perché vicino casa o perché praticata in compagnia. Anche tante attività quotidiane possono tradursi in attività motoria: andare a fare la spesa a piedi, fare le scale, accompagnare il cane al parco, fare lavori di casa, dedicarsi ad attività piacevoli come andare a raccogliere more/funghi ecc...

**QUALE ATTIVITÀ
PRATICARE?**

CHI PUÒ FARE ATTIVITA' FISICA?

La sedentarietà provoca più morti del fumo! Ragione per la quale ogni individuo che tiene alla propria salute dovrebbe svolgere una forma di attività fisica che varierà a seconda dell'età e del proprio stato di salute.

CI SONO CONTROINDICAZIONI?

Sono rari i casi nei quali è controindicata l'attività fisica. Anzi, con le dovute precauzioni, sono molte le patologie che ne traggono giovamento. È comunque sempre indispensabile sentire il parere del medico.

Recenti studi su pazienti ospedalizzati hanno dimostrato che anche programmi di attivazione fisica a breve termine e molto semplici come la marcia hanno importanti effetti positivi sul decadimento fisico e cognitivo. Dobbiamo però sapere che tutti i benefici ottenuti con l'allenamento si perdono già dopo poche settimane di inattività. Torniamo quindi al concetto fondamentale di acquisire il movimento, del resto naturale, come abitudine di vita.

DOPO QUANTO TEMPO SI OTTENGONO BENEFICI?

Gli psicologi sono concordi nell'affermare che la pigrizia non esiste.

È solo il risultato della mancanza di stimoli.

Una cattiva abitudine mentale da contrastare sin da piccoli. È anche sbagliato per un per una persona sedentaria passare da un eccesso all'altro.

I cambiamenti hanno bisogno di tempo per essere

metabolizzati. Sforzarsi troppo non serve a nulla, meglio cominciare per piccoli passi facendo in modo che questi piccoli ma importanti cambiamenti entrino a far parte del proprio quotidiano.

COME PUO' UN PIGRO INIZIARE A SVOLGERE ATTIVITA' FISICA?

10 CONSIGLI PER STARE IN FORMA

- 1 – Trovate il modo di fare ogni giorno attività fisica evitando di farvi condizionare da “scuse psicologiche”: non ho tempo, sono troppo vecchio ecc..
- 2 – Trasformate attività quotidiane in attività fisica.
- 3 – Iscrivetevi ad un corso collettivo di attività motoria: l' impegno preso e il gruppo vi saranno di aiuto, un buon insegnante di educazione fisica la vostra guida.
- 4 – Frequentate “amicizie attive”.
- 5 – Impegnatevi ogni giorno con voi stessi. È importante la costanza, l'abitudine e non la performance. Meglio 30 min al giorno che 3 ore 1 volta a settimana.
- 6 – Indispensabile una corretta alimentazione. Mangiar poco ma di tutto.
- 7 – Sottoponetevi a “Visita medica di idoneità” e continuare ad effettuare controlli.
- 8 – Smettete di fumare.
- 9 – Cercate di divertirvi il più possibile mantenendo sempre viva la curiosità intellettuale.
- 10 – Tenete un diario dove annotare tutti i progressi....
E vedrete che saranno tanti

In conclusione riflettete
su questa celebre frase
che racchiude in sé
"il senso della vita":

*Osa, nella ricerca del tuo limite, avanzare a piccoli passi nel buio,
sfidando qualunque Incertezza.
Sii pronto a ricevere il dolore, il piacere ed il successo,
senza esserne soffocato!*





Hanno collaborato:

- **Alessandra Trombetti**
- **Marco Aprico**
- **Marco Crivellari**
- **Beatrice Chionne**

Organizzazione e coordinamento
Testi e organizzazione
Vignette
Realizzazione grafica