

Attività fisica negli anziani

DiBrian D. Johnston, Exercise Specialist, International Association of Resistance Training

Revisionato/Rivisto ago 2023

LA VERSIONE PER I PROFESSIONISTI

„La maggior parte delle persone di età superiore ai 65 anni non svolge attività fisica ai livelli consigliati, nonostante ne siano noti i vantaggi per la salute quali vita più lunga.

Migliore qualità della vita (per esempio, resistenza, forza, umore, flessibilità, qualità del sonno, funzione mentale).

Inoltre, molte persone anziane non sanno a quale livello di difficoltà fare attività fisica e non sono consapevoli di quanta attività siano in grado di svolgere.

L'attività fisica è uno dei modi più sicuri ed efficaci per migliorare lo stato di salute. A causa del declino delle capacità fisiche dovuto all'invecchiamento e ai disturbi più comuni in tarda età, le persone anziane possono trarre benefici dall'attività fisica in misura maggiore rispetto ai più giovani. L'attività fisica offre benefici comprovati anche se viene iniziata in età avanzata. Un allenamento di base e modesto aiuta gli anziani a svolgere le attività della vita quotidiana, come salire le scale o anche attività meno impegnative, come lavarsi, vestirsi, preparare i pasti e fare la spesa.

I benefici maggiori per la salute si ottengono soprattutto con l'esercizio aerobico, quando persone che non sono fisicamente attive iniziano a praticare attività fisica.

La forza diminuisce con l'età e tale riduzione può compromettere la funzionalità. L'allenamento di resistenza può aumentare la massa muscolare, migliorando la funzione muscolare in modo significativo. Con una massa muscolare maggiore, lo stesso grado di lavoro muscolare richiede un minore sforzo cardiovascolare. Aumentando la forza dei muscoli delle gambe si migliora la velocità di camminata e si salgono meglio le scale. Le persone anziane che fanno attività fisica hanno più probabilità di ottenere una prognosi migliore durante una malattia grave.

Non tutti gli anziani possono svolgere attività fisica in modo sicuro. Alcune patologie cardiache e un'alta pressione sanguigna non controllata o il diabete mellito possono rendere pericolosa l'attività fisica per alcune persone. Altre patologie, come ad esempio l'artrite, possono rendere complicato lo svolgimento di attività fisica. Tuttavia, la maggior parte degli anziani, anche quelli che soffrono di cardiopatie, sono in grado di svolgere attività fisica. Per loro potrebbe essere necessario seguire un programma di esercizi studiati specificamente oppure svolgere l'attività fisica con la supervisione di un medico, un fisioterapista o un allenatore professionista. In caso di dolori al torace, capogiri o battiti cardiaci irregolari o rapidi (palpitazioni) durante l'attività, è bene interromperla e rivolgersi a un medico.

Prima di iniziare un programma di attività fisica, le persone anziane devono essere visitate dai loro medici per individuare eventuali patologie cardiache e limitazioni fisiche all'attività. L'elettrocardiogramma (ECG) in genere non è necessario, a meno che l'anamnesi o i risultati dell'esame obiettivo non indichino la presenza di un problema. Il test da sforzo (ergometrico) in genere non è necessario per le persone anziane che intendono iniziare a praticare attività fisica lentamente per poi aumentarne l'intensità solo gradualmente. I medici possono sottoporre a test da sforzo le persone non fisicamente attive che intendono iniziare un'attività fisica intensa, soprattutto se sospettano diabete, disturbi polmonari o cardiopatie.

Programma di attività fisica

Come nel caso dei più giovani, un programma completo di attività fisica per le persone anziane deve comprendere:

Attività aerobica

Allenamento della forza

Esercizi per la flessibilità e l'equilibrio

In molti casi, i medici o gli esperti di scienze motorie sono in grado di mettere a punto un programma individuale per aiutare la persona a raggiungere tutti gli obiettivi di attività fisica. L'allenamento di resistenza migliora la massa muscolare, la resistenza e la forza. Se l'allenamento di forza viene eseguito attraverso una gamma completa di movimenti, molti esercizi migliorano la flessibilità e, grazie al potenziamento della forza muscolare, si ottiene una migliore stabilità delle articolazioni e, di conseguenza, un migliore equilibrio. **Inoltre, se il riposo fra le serie è minimo, l'esercizio può essere aerobico e, quindi, consentire anche un miglioramento della funzione cardiovascolare.**

La durata dell'attività aerobica per le persone anziane è simile a quella degli adulti più giovani, ma lo sforzo deve essere meno intenso. In genere, durante l'attività, la persona deve essere in grado di conversare agevolmente. Le persone anziane che non soffrono di patologie che limitano l'attività fisica possono gradualmente aumentare la propria frequenza cardiaca, fino a raggiungere quella calcolata mediante le formule basate sull'età (vedere tabella Frequenze cardiache massime e target standard), e l'intensità dell'esercizio.

Alcune persone anziane non fisicamente attive potrebbero dover migliorare le proprie abilità funzionali mediante l'allenamento di forza prima di poter eseguire esercizi aerobici.

L'allenamento di forza viene effettuato seguendo gli stessi principi e le stesse tecniche che si adottano per gli adulti più giovani. Inizialmente si dovrà impiegare meno forza (carichi/resistenza), ad esempio mediante l'uso di fasce elastiche o pesi leggeri (1 kg) o l'alzarsi da una sedia, per poi aumentare nella misura tollerata dalla persona. Le ripetizioni devono essere tra 12 e 20; l'uso di pesi eccessivi e di ripetizioni inferiori aumenta il rischio di lesioni senza apportare sufficienti benefici nei soggetti anziani.

Per migliorare la flessibilità, si dovrà effettuare l'allungamento dei gruppi muscolari principali 3 o più volte alla settimana, teoricamente dopo l'attività fisica, quando i muscoli sono meno resistenti all'allungamento.

L'allenamento dell'equilibrio mira a sfidare il centro di gravità attraverso esercizi in ambienti instabili, restando in piedi su una gamba o usando la balance board. L'allenamento dell'equilibrio viene spesso proposto per tentare di prevenire le cadute delle persone anziane, in particolare se la loro sensazione di stabilità è ridotta. Tuttavia, potrebbe rivelarsi inefficace perché ogni attività di equilibrio è specifica per abilità (ossia il raggiungimento di un buon equilibrio in posizione eretta su una balance board non migliora l'equilibrio in attività diverse). Inoltre, l'allenamento dell'equilibrio stesso può provocare cadute. Per la maggior parte delle persone anziane, gli esercizi di flessibilità e di allenamento di forza prevengono le cadute in modo più efficace. **Tale programma rinforza l'area circostante le articolazioni, dando maggiore stabilità e aiutando a mantenersi in modo più efficace in posizione eretta e a migliorare la deambulazione. Inoltre, un aumento di massa muscolare, forza e flessibilità migliora la capacità del soggetto di resistere all'impatto delle cadute e di riprendersi più rapidamente da eventuali lesioni che ne conseguono".**

Fonte: <https://www.msmanuals.com/it/casa/aspetti-fondamentali/attivita-e-forma-fisica/attivita-fisica-negli-anziani?query=Se%20l%E2%80%99allenamento%20di%20forza%20viene%20eseguito%20attraverso%20una%20gamma%20completa%20di%20movimenti,%20molti%20esercizi%20migliorano%20la%20flessibilit%C3%A0%20e,%20grazie%20al%20potenziamento%20della%20forza%20muscolare,%20si%20ottiene>