

Altri benefici dell'allenamento contro resistenza

- migliora la massa muscolare, la forza di muscoli ed ossa;
- migliora l'equilibrio e riduce il rischio di cadere;
- contrasta la perdita di massa e forza muscolare tipica dell'invecchiamento (cioè la sarcopenia)

Se sei sedentario o hai problemi cronici o disabilità, prima di iniziare a svolgere gli esercizi contro resistenza contatta il tuo medico per sapere se devi evitare alcuni tipi di esercizi, quali esercizi sono più adatti a te e la frequenza ed intensità ottimale di allenamento

Approfondimenti utili

- Il sito web L'istituto nazionale americano di invecchiamento (NIA) <https://www.nia.nih.gov/>
- Le linee guida americane per l'esercizio fisico 2018 "Physical activity guidelines for Americans 2nd edition" https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Questo materiale di disseminazione riflette esclusivamente il punto di vista degli autori e non necessariamente quello dell'IMI, dell'EFPIA, e dell'Unione Europea. Né l'IMI né l'Unione Europea e l'EFPIA sono responsabili per l'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Per maggiori informazioni consultare il **sito del progetto SPRINTT** www.mysprintt.eu ed il **sito** www.imi.europa.eu



L'esercizio contro resistenza negli anziani

"La ricerca che ha condotto a questi risultati ha ricevuto il supporto dell'Innovative Medicines Initiative Joint Undertaking sotto il Grant Agreement n° 115621, le cui risorse sono costituite dal contributo finanziario del settimo programma quadro dell'Unione Europea (FP7/2007-2013) e dal contributo dell' European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations (EFPIA)".

Che cos'è l'esercizio contro resistenza?

L'esercizio contro resistenza include una serie di esercizi volti ad aumentare la forza e la resistenza muscolare. Si può svolgere utilizzando delle attrezature che forniscono resistenza, come ad esempio:

- pesetti per effettuare piegamenti delle braccia o dei polsi. I piegamenti delle braccia possono essere anche svolti tenendo una banda elastica che crea resistenza sotto ai piedi, stando in posizione seduta,
- pesetti per le caviglie al fine di rinforzare la muscolatura delle gambe. Stando in posizione seduta, distendere la gamba portandola di fronte a se (vedere la figura), oppure
- una pallina da stringere nella mano per migliorare la forza di presa.

E' possibile allenarsi anche senza l'ausilio di attrezature, ad esempio esercizi per la pancia, gli squat (per le ginocchia e le anche) ed esercizi di alzata dalla sedia (vedere l'immagine). Questi sono giusto pochi esempi tra i molti esistenti riguardanti l'allenamento contro resistenza. Questo tipo di esercizio può essere svolto in casa mentre si guarda la televisione o si ascolta la musica, oppure in gruppo in palestra.



*Pesetti alle caviglie
per rinforzare
la muscolatura
delle gambe*

Esercizio di alzata dalla sedia



L'esercizio contro resistenza è raccomandato negli anziani?

Spesso si pensa, erroneamente, che l'esercizio contro resistenza serva solamente ai giovani che vogliono aumentare la loro massa muscolare ed avere un corpo scolpito. Infatti questo tipo di esercizio è raccomandato a qualsiasi età, specialmente negli anziani che necessitano di rinforzare i propri muscoli. Certamente, l'intensità ed il tipo di esercizio potrebbero essere diversi negli anziani.

La forza è essenziale per muoversi, per poter svolgere le attività quotidiane come sollevare le buste della spesa o prendere in braccio i nipoti, ma anche per mantenere la propria autonomia e una buona qualità di vita.

Le recenti linee guida americane per l'esercizio fisico 2018 ("Physical activity guidelines for Americans 2nd edition") sviluppate del Dipartimento di salute e servizi umani degli Stati Uniti, suggeriscono:

- L'esercizio multicomponente (esercizio contro resistenza + esercizio aerobico + esercizio di equilibrio) è il miglior tipo di esercizio per gli anziani.
- Di svolgere esercizio contro resistenza di moderata-elevata intensità almeno 2 volte a settimana. L'intensità dell'esercizio può essere determinata mediante lo sforzo auto-percepito, descritto da una scala che va da 0 (nessuno sforzo) a 10 (massimo sforzo). Un punteggio di 5-6 definisce la moderata intensità, mentre un punteggio di 7 o maggiore definisce l'elevata intensità.
- L'esercizio dovrebbe coinvolgere i principali gruppi muscolari (gambe, fianchi, petto, schiena, pancia, spalle e braccia).
- Ogni esercizio contro resistenza dovrebbe essere ripetuto 8-12 volte (ovvero un "set"). E' consigliabile eseguire 2-3 set intervallati da un riposo. La regola è quella di allenarsi finché diventa difficile eseguire un'altra ripetizione.