

Consigli

- Prima di iniziare l'allenamento aerobico si consiglia di svolgere esercizi che gradualmente aumentano la temperatura corporea, il battito cardiaco e la respirazione (esercizi di riscaldamento). Al termine dell'allenamento, si consiglia di praticare movimenti lenti che gradualmente riportano il battito del cuore e la respirazione alla loro normale attività (esercizi di raffreddamento).
- Si raccomanda di allenarsi regolarmente (3 volte a settimana).
- Chi è fisicamente inattivo può gradualmente aumentare il quantitativo di esercizio fino a raggiungere i livelli raccomandati. L'intensità dell'esercizio dovrebbe essere personalizzata in relazione alla propria capacità.
- L'intensità dell'esercizio si può valutare mediante una semplice scala basata sullo sforzo percepito. Questa scala va da 0 (nessuno sforzo) a 10 (massimo sforzo percepito). Un punteggio di 5-6 definisce la moderata intensità, mentre un punteggio maggiore o uguale a 7 definisce l'elevata intensità.

Per maggiori informazioni consultare il sito del **progetto SPRINTT**

www.mysprintt.eu ed il sito dell'IMI www.imi.europa.eu

L'esercizio aerobico può essere svolto in presenza di numerose malattie croniche e disabilità. Tuttavia prima di iniziare ad allenarsi, è importante contattare il medico per conoscere il tipo, la quantità e l'intensità di esercizio aerobico adatto per il proprio stato di salute.

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.

L'Esercizio Aerobico



Benefici

L'esercizio aerobico può essere svolto a qualsiasi età, anche in quella avanzata. I principali benefici dell'esercizio aerobico negli anziani sono:

- rafforza le ossa e i muscoli, compreso il cuore e i muscoli coinvolti nella respirazione;
- aiuta a tenere sotto controllo il peso corporeo, i livelli di glucosio nel sangue (quindi riduce il rischio di diabete), i livelli di grassi nel sangue (come il colesterolo), e la pressione sanguigna elevata (cioè riduce il rischio di ipertensione);
- riduce il rischio di vari tipi di tumore (ad esempio al seno o ai reni) e di malattie cardiovascolari (come ictus ed infarto);
- aiuta a mantenere la regolarità intestinale;
- migliora l'umore e contrasta la depressione e l'ansia;
- aiuta a mantenere le funzioni cognitive come la memoria e l'attenzione e riduce il rischio di sviluppare la demenza;
- riduce il rischio di cadute e aiuta a mantenere l'equilibrio e l'autonomia;
- migliora la qualità della vita e del sonno.



Che cos'è l'esercizio aerobico?

L'esercizio aerobico include tutte quelle attività che portano all'aumento del battito del cuore e della respirazione. Può essere svolto al chiuso (es. acqua-gym, nuoto, ballo) o all'aperto (es. camminare, correre, andare in bicicletta).

Linee guida per gli anziani

La seconda edizione delle linee guida americane per l'esercizio fisico 2018 ("Physical activity guidelines for Americans 2nd edition") sviluppate dal dipartimento di salute e servizi umani degli Stati Uniti, suggeriscono di:

- evitare lo stile di vita sedentario poiché associato all'aumento del rischio di mortalità e al ricorso ai servizi sanitari, svolgendo almeno un livello minimo di esercizio senza essere completamente inattivi;
- effettuare almeno 150 minuti a settimana di esercizio di moderata intensità (come camminare o i balli di gruppo), oppure 75-150 minuti di attività aerobica ad alta intensità (come la corsa ed il tennis), oppure una combinazione dei due tipi di intensità appena citati;
- svolgere più di 300 minuti a settimana di esercizio porta maggiori benefici alla salute e al corpo;
- negli anziani è da preferire l'esercizio multicomponente (ovvero un mix di esercizi di equilibrio, aerobici e contro resistenza);
- quando un anziano non riesce a svolgere il quantitativo raccomandato di esercizio, ad esempio a causa di una malattia cronica oppure ad una disabilità, è comunque importante essere il più attivi possibile.

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/PAG_ExecutiveSummary.pdf
- Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/