

Non solo anziani



Diego Sarto

Università di Padova
Docente Scienza e
Tecniche dell' attività
motoria preventiva

Si è da poco concluso il ciclo di conferenze, patrocinato dalla provincia di Padova, che riguardava il progetto “NON SOLO ANZIANI”. Il progetto comprendeva una serie di incontri, dedicati agli adulti dei vari comuni della provincia, dove si affrontavano i temi della salute. I principali argomenti trattati sono stati: il movimento e l'alimentazione. Ci soffermeremo sull'aspetto motorio, che rientra maggiormente nel settore di mia competenza. Lo slogan che ha dominato gli incontri era: ***più anni alla vita – più vita agli anni***. In questa frase troviamo l'essenza della situazione dei nostri “vecchi” che hanno la fortuna di poter vivere una vita decisamente più lunga dei loro genitori, ma senza la certezza che questi anni saranno anni felici e gestiti in autosufficienza. Per questo, oggi più che mai, è importante parlare di movimento razionale.

Esistono oggi centinaia di studi che testimoniano l'importanza del movimento per il mantenimento della salute sia fisica che psichica. In un simpatico volumetto intitolato “venti motivi per fare sport” (noi riteniamo più pertinente il termine attività motoria) si indicavano i benefici che una azione costante e ben calibrata poteva avere sull'individuo. Ne citiamo solo uno su cui soffermare la nostra attenzione: rinforza ossa e articolazioni riducendo i rischi di osteoporosi.

Con il prolungamento della vita osserviamo un progressivo indebolimento dell'osso dovuto alla riduzione delle strutture interne, le trabecole ossee. Il nostro scheletro è continuamente sottoposto all'azione delle cellule che depositano o riassorbono le sostanze ossee, ma questo processo con l'età viene alterato. Le tensioni esercitate da un'attività fisica, costituiscono uno stimolo necessario al mantenimento del delicato equilibrio che esiste tra i processi di fabbricazione e distruzione. Per tal ragione una vita eccessivamente sedentaria provoca rapidamente un'atrofia della massa muscolare, seguita da un incremento della decalcificazione ossea. Questo effetto collaterale dell'ipocinesia aumenta considerevolmente i rischi di fratture delle ossa soprattutto nella donna a causa delle modificazioni ormonali legate alla menopausa. È evidente, da questi pochi dati, l'importanza del mantenere, attraverso il movimento, un buon livello di calcio nelle ossa. Un'ora di cammino al giorno, meglio se accompagnato da una attività di palestra specifica, contribuisce in modo significativo al mantenimento della nostra salute.