

## PROGETTO DI "GINNASTICA DOLCE PER ANZIANI"

Perché l'educazione motoria in terza età.

Anche se non è immagine tradizionale, la visione di una persona anziana che fa ginnastica, o una semplice "corsetta" in una strada periferica, non è più così rara e si vanno diffondendo sempre più centri pubblici o privati che offrono attività motorie per gli anziani. E' necessario, perciò, che vengano approfonditi i termini generali di rapporto tra movimento ed invecchiamento, per poter meglio valutare i rischi e i benefici di tale attività per i soggetti appartenenti alla "terza età".

La longevità è sicuramente un prodotto di fattori genetici che fissano i limiti temporali. Ma è altrettanto evidente che questi limiti sono "ambiti di fluttuazione", per usare un termine termodinamico: cioè non sono "rigidi" e molti fenomeni possono influire sull'ampiezza di questi limiti.

Vi è abbondantissima letteratura sugli effetti negativi della immobilizzazione che appare un vero e proprio fattore di rischio a tutte le età, con effetti catastrofici nell'età anziana; ma anche il semplice "disuso" comporta una serie di effetti deleteri per l'organismo tanto da agire come acceleratore dei processi di invecchiamento.

Il movimento muscolare mette in azione numerosissimi meccanismi biologici che interagiscono, attraverso complicati processi chimici, con tutti i nostri organi ed apparati. Quando eseguiamo un modesto sforzo il cuore accelera i propri battiti, il sangue scorre più velocemente, la respirazione si fa più profonda e frequente, la pressione del sangue sale, vengono consumate alcune sostanze ed altre ne vengono prodotte.

Tra le sostanze che vengono utilizzate molta importanza hanno i grassi che tranquillamente riposano nei loro depositi (adipe e cellulite) o circolano in vene ed arterie. Su un soggetto giovane i danni che questi materiali possono provocare sono modesti, in quanto i grassi vengono facilmente utilizzati come materiale energetico nell'attività fisica e di costruzione che quotidianamente compiono tali individui, nei soggetti anziani (e non necessariamente troppo avanti negli anni) i grassi si depositano sulle pareti dei vasi, specialmente nelle arterie, provocando l'arteriosclerosi, molto pericolosa soprattutto se colpisce il cuore ed il cervello.

Molti studi sostengono l'ipotesi che il lavoro muscolare di tipi aerobico (cioè di bassa intensità) eseguito con regolarità protegga dalla malattie cardiovascolari, specie associato ad una dieta appropriata.

Anche l'osteoporosi, degenerazione delle ossa, che si verifica sovente nella terza età, con fragilità delle stesse e pericolo di fratture, migliora in seguito alla attività fisica: queste sono le conclusioni di due gruppi di ricercatori, uno della Università della Florida e l'altro della Università californiana di Stanford, che hanno valutato l'effetto dell'esercizio fisico sull'apparato osteo-articolare.

Per concludere l'attività fisica, fisiologica negli anziani, dovrebbe essere parte della vita quotidiana, naturalmente se non vi sono patologie in atto tali da controindicarla.