

LINEE GUIDA SULL'ATTIVITÀ FISICA PER GLI AMERICANI – 07/09
LINEE GUIDA SULL'ATTIVITÀ FISICA PER GLI ANZIANI
SCHEMA SINTETICA PER I PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

Quanta attività fisica devono fare gli anziani per guadagnare salute?

La pratica regolare di attività fisica è una delle cose migliori che gli anziani possano fare per la loro salute. L'attività fisica può prevenire molti problemi di salute collegati all'età.

Se un adulto di 65 anni o più è in generale attivo, può seguire le indicazioni delle linee guida illustrate in seguito. D'accordo con le *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*, per gli anziani è necessario praticare **due tipi** di attività fisica, durante la settimana, per ottenere vantaggi sostanziali sul proprio stato di salute: una per aumentare la capacità aerobica e una per rafforzare la capacità muscolare.

Se è affetto da una malattia cronica o se presenta altre condizioni che possano limitare la sua attività e precludere la messa in pratica delle indicazioni delle linee guida, deve concordare con il suo medico di fiducia gli obiettivi e i limiti della sua attività fisica. Dovrebbe comunque evitare uno stile di vita inattivo. Gli anziani inattivi dovrebbero aumentare in modo graduale la quantità di attività fisica praticata. Dovrebbero, inoltre, praticare esercizi di miglioramento dell'equilibrio, se sono a rischio cadute.

Attività Aerobica

Per ottenere un **vantaggio sostanziale** sulla salute degli adulti, è necessario praticare

- **2 ore e 30 minuti (150 minuti)** alla settimana di attività aerobica di **intensità moderata***
-
- **1 ora e 15 minuti (75 minuti)** alla settimana di attività aerobica **intensa***
-
- una **combinazione** di attività aerobica **intensa e moderata, equivalente** in termini di tempo

L'attività aerobica dovrebbe essere praticata per **almeno 10 minuti di seguito** e distribuita, preferibilmente, **nell'arco della settimana**

***l'intensità** è il livello di sforzo richiesto per svolgere un'attività.

Chi svolge un'attività aerobica **moderata** riesce a parlare, ma non a cantare, durante lo svolgimento.

Chi svolge un'attività aerobica **intensa** riesce a pronunciare poche parole nella pausa tra un respiro e l'altro.

Attività di rafforzamento muscolare

L'attività muscolare dovrebbe essere svolta **due o più giorni a settimana**.

- si dovrebbero esercitare tutti i più importanti gruppi muscolari. Questi sono: gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia
- andrebbero svolte almeno **8 o 12 ripetizioni** per ogni gruppo muscolare. Quando un esercizio diventa facile da fare, si deve aumentare la resistenza o il numero di ripetizioni.



CDC - US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

disponibile su: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Fact_Sheet_Adults.pdf

traduzione provvisoria a cura di Silvia Colitti; è in corso la richiesta ai CDC di autorizzazione ufficiale alla traduzione in italiano

Come possono gli adulti guadagnare vantaggi extra per la loro salute?

Attività Aerobica

Per ottenere un vantaggio extra, gli adulti dovrebbero praticare

- **5 ore (300 minuti)** alla settimana di attività aerobica di **intensità moderata**
○
- **2 ore e 30 minuti (150 minuti)** alla settimana di attività aerobica **intensa**
○
- una **combinazione** di attività aerobica **intensa e moderata, equivalente** in termini di tempo.

Gli effetti positivi dell'Attività Fisica regolare sulla salute

La pratica regolare di Attività Fisica comporta numerosi benefici (elencati nel box) per la salute degli adulti. È vero che ridurre il rischio di alcune condizioni patologiche richiede molti anni di pratica regolare di attività fisica. È anche vero che alcuni benefici, come ad esempio il miglioramento della capacità cardiovascolare, si manifestano già dopo le prime settimane di pratica.

Forti livelli di Evidence sui vantaggi per la salute

- **Minor rischio di**
 - morte prematura
 - patologie coronariche
 - infarto
 - ipertensione
 - ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia
 - diabete tipo II
 - sindrome metabolica
 - cancro al colon
 - cancro alla mammella
- **Prevenzione dell'aumento del peso corporeo**
- **Diminuzione del peso corporeo, specialmente se in associazione con minore assunzione di calorie**
- **Aumento dell'efficienza (fitness) cardiorespiratoria (aerobica) e rafforzamento muscolare**
- **Prevenzione delle cadute**
- **Minor rischio di depressione**

Attività Aerobica e livelli di intensità

L'**intensità relativa** dell'efficienza (fitness) di cuore e polmoni – o cardiorespiratoria – di ogni persona, definisce il livello di efficienza necessario per compiere un determinato sforzo. Come regola di base, in una scala da 0 a 10, dove 0 corrisponde allo stare seduti e 10 al massimo sforzo possibile, un'attività moderata/intensa corrisponde ad un valore di 5 o 6. Un'attività intensa/vigorosa a 7 o 8.



CDC - US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

disponibile su: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Fact_Sheet_Adults.pdf

traduzione provvisoria a cura di Silvia Colitti; è in corso la richiesta ai CDC di autorizzazione ufficiale alla traduzione in italiano

Gli anziani possono seguire le indicazioni delle linee guida facendo attività moderata, intensa o combinando i due tipi. L'intensità relativa della camminata, ad esempio, dipenderà dall'efficienza cardiorespiratoria e potrà essere considerata leggera per una persona atletica, moderata per un camminatore occasionale, alta intensità per un adulto inattivo o per un anziano o insostenibile per un anziano fragile.

Chi pratica attività moderata sentirà il cuore battere più velocemente e il respiro farsi più affannoso del normale. Coloro che praticano attività intensa, sentiranno battito e respiro molto più forti del normale.

Gli adulti affetti da patologie croniche dovrebbero praticare attività fisica regolare, perché può migliorare la qualità della loro vita e ridurre il rischio di sviluppare complicazioni o nuove condizioni. Dovrebbero scegliere tipo e intensità, basandosi sulle loro capacità e sulla severità della patologia cronica. Nella maggior parte dei casi, l'attività fisica migliorerà i sintomi e molto spesso rappresenta parte della terapia da seguire.

Numerosi fattori possono influenzare le decisioni degli anziani sul modo di praticare attività, tra i quali la loro condizione di salute attuale e la sicurezza. Gli anziani in buon salute, in generale, non devono necessariamente consultare il loro medico di fiducia prima di iniziare ad essere attivi.

Ecco alcuni esempi di attività fisica aerobica per gli anziani.

Attività Aerobica

- camminare
- ballare
- nuotare
- aerobica in acqua
- jogging
- lezioni di aerobica
- bicicletta (o cyclette)
- giardinaggio (rastrellare o passare il taglia-erba)
- tennis
- golf (senza *cart*)

Attività di rafforzamento muscolare

Gli anziani dovrebbero anche praticare attività di **rafforzamento muscolare** almeno **due volte a settimana**, con una intensità da moderata ad elevata. Sia a casa che in palestra, l'attività scelta dovrebbe coinvolgere i più importanti gruppi muscolari (gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia)

Non ci sono raccomandazioni sul tempo da dedicare a questo tipo di attività, l'indicazione è che ogni esercizio andrebbe svolto fino al punto in cui diventa difficile fare un'altra ripetizione.

Gli anziani possono svolgere l'attività muscolare nello stesso giorno in cui praticano attività aerobica o in giorni diversi, come si preferisce. L'attività di rafforzamento muscolare non va considerata nel conteggio di minuti di attività aerobica totale. Ecco alcuni esempi di attività di rafforzamento muscolare per gli anziani.



Tipi di attività di rafforzamento muscolare

- esercizi con elastici, macchine o manubri
- esercizi Callistenici (a corpo libero)
- zappettare, strappare le erbacce e trasportare pesi durante il giardinaggio
- alcuni esercizi di yoga e di tai chi

Miglioramento dell'equilibrio

Forti evidenze scientifiche dimostrano che la pratica regolare di attività fisica diminuisce il rischio di cadute negli anziani. Gli anziani a rischio di cadute dovrebbero praticare esercizi per mantenere o migliorare il proprio equilibrio. Per risultati migliori, dovrebbero:

- **praticare gli esercizi almeno 3 giorni a settimana**
- **utilizzare esercizi specifici per ridurre le cadute**

Tra gli esempi di esercizi per l'equilibrio:

- camminare all'indietro
- camminare di lato
- camminare sulle punte
- camminare sui talloni
- alzarsi in piedi da seduti

Anche il tai chi può aiutare a prevenire le cadute.

Per maggiori informazioni sulla prevenzione delle cadute, visitare www.cdc.gov/ncipc/duip/preventadultfalls.htm
Si possono trovare

- trucchi e suggerimenti per anziani, familiari e badanti per prevenire le cadute
- schede sintetiche, studi di casi, poster e *podcast* sulla prevenzione delle cadute

Come far praticare Attività Fisica agli anziani

Per far capire meglio agli anziani queste linee guida sull'attività fisica e per incoraggiarli a praticarla di più o ad adottarla come stile di vita, sono disponibili sul sito www.cdc.gov/physicalactivity:

- suggerimenti e piccoli trucchi per essere attivi
- suggerimenti su come allenare la forza
- suggerimenti su come rimanere in pista
- FAQ e strumenti



Vedere anche il materiale disponibile sul sito Health and Human Services (HHS) per aiutare gli adulti a diventare e rimanere fisicamente attivi:

www.health.gov/PAGuidelines



CDC - US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

disponibile su: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Fact_Sheet_Adults.pdf

traduzione provvisoria a cura di Silvia Colitti; è in corso la richiesta ai CDC di autorizzazione ufficiale alla traduzione in italiano