

Linee guida australiane per l'educazione fisica

Per adulti dai 60 anni in su
che avvertono dei leggeri cambiamenti della memoria

Esperti di livello sia nazionale che internazionale hanno sviluppato le seguenti linee guida dedicate all'attività fisica per anziani affetti da declino cognitivo soggettivo (SCD) e da disabilità cognitiva lieve (MCI).

Sia la SCD che la MCI sono **problemi di salute** che, negli anziani, causano **cambiamenti della memoria** o di altri aspetti del pensiero. Questi cambiamenti non sono gravi al punto da causare problemi nelle attività quotidiane e sono diversi dalla demenza.

L'attività fisica è un fattore molto importante nello stile di vita, perché permette di proteggere e migliorare le funzionalità cerebrali, anche nelle persone affette da SCD e MCI.

Per spiegare il perché sono ancora necessarie altre ricerche, ma la ragione potrebbe essere che l'attività fisica permette il rilascio di sostanze chimiche che proteggono il cervello e che sono in grado di tenere i vasi sanguigni nel cervello in buona salute. Inoltre, una regolare attività fisica può migliorare:



FORMA FISICA



FLESSIBILITÀ



EQUILIBRIO



SALUTE
MENTALE



FORZA
MUSCOLARE



QUALITÀ
DELLA VITA

E, grazie a tutto questo, può aiutare a rimanere indipendenti nelle attività quotidiane della nostra vita.

Consigli

Le persone affette da SCD o MCI dovrebbero:

**Attività
fisica
aerobica**

1. Provare a svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica moderata (30 minuti al giorno, 5 giorni alla settimana), oppure almeno 90 minuti alla settimana di attività fisica aerobica più vigorosa (consulta le varie definizioni riportate nella pagina successiva). Tutto ciò dovrebbe essere affiancato dal tentativo di essere fisicamente attivi durante le proprie attività quotidiane.

**Allenamento
contro
resistenza**

2. Effettua ulteriori attività per allenare la resistenza progressiva (note anche come allenamento di forza) almeno due volte alla settimana. Tutto ciò dovrebbe essere affiancato da attività quotidiane che aiutano a migliorare la forza muscolare.

**Attività per
l'equilibrio**

3. Svolgi attività che aiutano a migliorare o a conservare l'equilibrio, riducendo così il rischio di cadute.

**Parla
con il tuo
medico**

4. Parla con medico di base (o, in alternativa, con un fisioterapista o fisiologo dell'esercizio) prima di cambiare gli esercizi che svolgi abitualmente, in modo da assicurarti che il nuovo piano di attività fisica sia sicuro e tenga conto della tua storia clinica.

Tipi di attività fisica

AEROBICA MODERATA

L'attività fisica **aerobica moderata** è quella di una intensità che fa appena sudare e respirare un po' più a fatica.

ESEMPI

> camminata svelta, percorsi in bicicletta

AEROBICA VIGOROSA

Le attività **aerobiche vigorose** sono quelle che fanno sudare e venire il "fiatone", come quelle che rendono difficile fare conversazione mentre le si svolge.

ESEMPI

> corsa, nuoto rapido, aerobica in palestra

ALLENAMENTO PROGRESSIVO CONTRO RESISTENZA

L'allenamento progressivo contro resistenza (detto anche "allenamento di forza") sfrutta la resistenza (ad esempio i pesi o il peso del corpo) per portare i muscoli alla contrazione. A sua volta, ciò aumenta la forza di muscoli scheletrici, tendini, legamenti e ossa.

ESEMPI

> sollevamenti dalla sedia (sedersi su un sedia e alzarsi e risedersi più volte senza usare le mani), utilizzare pesi, macchine o fasce di gomma per aumentare la resistenza



EQUILIBRIO

Gli **esercizi di equilibrio** aiutano a migliorare o a conservare l'equilibrio, riducendo così il rischio di cadute.

ESEMPI

> camminare sul tacco e sulla punta, saltare sulle punte e sui tacchi (fallo vicino a un tavolo o a una sedia per esercitarti in maniera sicura)

ATTIVITÀ QUOTIDIANE

Le attività quotidiane possono includere qualsiasi attività che richieda un certo impegno fisico, senza che essa sia impostata come un esercizio.

ESEMPI

> fare le scale, camminare fino a un negozio o alla stazione dei mezzi pubblici, faccende domestiche, giardinaggio.

Suggerimenti per iniziare e andare avanti!

- > Se hai dubbi relativi alla sicurezza o qualche problema di salute, consulta il tuo medico curante o un altro professionista sanitario come un fisioterapista o un fisiologo dell'esercizio. Dovresti essere ancora in grado di effettuare tanti diversi tipi di attività fisica.
- > L'attività fisica moderata è generalmente considerata sicura. Comincia piano e lentamente (iniziare subito con grande forza o troppo velocemente può causare lesioni)
- > Prova a **pensare a qualche tipo di attività fisica che ti potrebbe piacere**. Fare una passeggiata è spesso un buon punto di partenza.
- > Rendi questi momenti **divertenti e sociali**! Organizza delle attività con i tuoi amici o unisciti a un gruppo grazie al quale puoi stringere nuove amicizie.
- > **Tieni un diario** della tua attività fisica o usa un calendario per tenere traccia dei tuoi progressi e per aiutarti a ricordare quando hai pianificato di svolgere gli esercizi.
- > Se ti unisci a un gruppo o a una palestra, chiedi agli istruttori degli **appunti scritti sugli esercizi** che ti consigliano o che ti piacciono: ciò ti aiuterà a ricordarli correttamente quando torni a casa.
- > Assicurati di avere delle **scarpe e dei vestiti comodi e della tua misura**. Se dovessi avvertire fastidi o dolore, chiedi consigli a un professionista: una piccola correzione agli esercizi può essere di grande aiuto.



**Comincia
OGGI!**

Qualsiasi quantità di esercizio fisico è un buon inizio su cui continuare a lavorare