

**Camminare con sicurezza**  
Restate autonomi e mobili



**Helsana**  
Impegnata per la vita.

# Premessa

Cara lettrice, caro lettore,

vivere autonomamente a casa propria anche con l'avanzare dell'età è il desiderio di tante persone. Per realizzarlo, occorre avere sufficiente forza, perseveranza ed equilibrio. Tuttavia, senza un allenamento regolare le capacità di prestazione diminuiscono costantemente. Cosa potete fare per contrastare tale situazione?

Chi desidera restare in forma dovrebbe soprattutto riservare la giusta attenzione all'esercizio fisico nella vita quotidiana. Una breve passeggiata, lavori in giardino: queste sono soltanto due possibilità per mantenervi in forma.

Questo opuscolo vi spiegherà perché non bisogna trascurare nemmeno gli esercizi per l'equilibrio e la forza. Gli esercizi suggeriti sono stati accuratamente selezionati dal Politecnico federale di Zurigo (ETH) e dal gruppo Helsana. Sono semplici da inserire nella normale routine quotidiana e sono adatti anche a principianti.

Perciò non solo non vi occorre alcuna attrezzatura speciale, ma non dovete nemmeno essere sportivi: è sufficiente che vi divertiate a fare movimento. Provate a svolgere un paio di esercizi.

Helsana

## **Avvertenze legali (esclusione di responsabilità)**

Le informazioni contenute nel presente opuscolo sono state accuratamente selezionate e verificate. Il Politecnico federale di Zurigo (ETH) e il gruppo Helsana declinano ogni responsabilità riguardo a eventuali danni o infortuni.

## **Colophon**

Editore: Gruppo Helsana

Testo/contenuto: Politecnico federale di Zurigo (ETH), Istituto di scienze del movimento e dello sport, gruppo Helsana, Acquisto prestazioni Medici/MAA

Layout: Grafik-Design Helsana

© Helsana, 2020. La riproduzione – anche solo di estratti – non è ammessa senza indicazione della fonte.

## In forma nella vita quotidiana

Avete difficoltà ad alzarvi da una sedia?

Non vi sentite più sicuri sulle gambe?

Senza una forza sufficiente è difficile gestire le attività quotidiane. Gli interessati fanno sempre più fatica ad alzarsi la mattina, si sentono stanchi già dopo aver fatto la doccia ed essersi vestiti e in generale impiegano più tempo a riprendersi dopo uno sforzo. Spesso riconducono tutto questo all'età. Tuttavia, ciò è vero solo in parte. Un'altra causa è una carenza di esercizio fisico.

Senza esercizi di forza e coordinazione, dopo i 75 anni le capacità di equilibrio e coordinazione diminuiscono del sette per cento ogni anno. La velocità di andatura

diminuisce del cinque per cento e per alzarvi dalla sedia impiegate un tempo più lungo dell'undici per cento. Esiste tuttavia un rimedio. Con esercizi mirati di rafforzamento e coordinazione potete contrastare questa tendenza.

Una forza carente e un cattivo equilibrio contribuiscono inoltre in maniera fondamentale alla caduta e all'infortunio delle persone anziane che spesso, nel lungo termine, ci rimettono in termini di indipendenza.

## Allenamento per la vostra indipendenza

Migliorate la vostra forza e il vostro equilibrio con un allenamento regolare.

Molte persone anziane si muovono troppo poco. L'esercizio fisico regolare influisce positivamente sul benessere fisico, mentale e sociale, come dimostrato da studi internazionali. Anche gli ultrasessantenni che passano da uno stile di vita prevalentemente sedentario a uno più attivo con un esercizio fisico moderato assistono a un deciso miglioramento della qualità della vita.

L'attività fisica aiuta a migliorare la forza e la vitalità. Con un allenamento corrispondente è possibile rafforzare i muscoli anche in età avanzata. In questo modo potete mantenere o migliorare le capacità funzionali del vostro corpo, che diminuiscono a causa dell'età.

Tuttavia, gli esercizi di forza non influiscono in alcun modo sull'equilibrio. Pertanto, oltre alla vostra forza dovrete sempre

allenare anche il vostro equilibrio. Non è mai troppo tardi. Affinché un programma di prevenzione nella terza età sia efficace, dovete completare almeno due sessioni di allenamento alla settimana.

Anche la mobilità articolare è importante per il rendimento fisico. Nella vita quotidiana la mobilità articolare vi occorre anche per salire le scale, alzarvi da una sedia o passeggiare. È dimostrato che yoga, tai chi e allenamenti mirati per il busto e la deambulazione migliorano la mobilità articolare.

Dr. Eling Douwe De Bruin  
Politecnico federale di Zurigo (ETH), Istituto di scienze del movimento e dello sport

## Fate in modo di variare

Migliorate la vostra resistenza facendo almeno mezz'ora di movimento ogni giorno.

Andate, ad esempio, a piedi a fare la spesa oppure scendete dal tram a una fermata prima. Prendete le scale invece dell'ascensore. Fate movimento all'aria aperta: una passeggiata non solo fa bene al corpo, ma rinfresca anche lo spirito. Vi piace ballare? Il ballo è ideale per rimanere in forma. Infatti, oltre alla resistenza favorisce anche l'equilibrio e la coordinazione.

Vi muovete già ogni giorno e desiderate migliorare la resistenza? Ci sono molti generi di sport che sono adatti anche alle persone anziane, come nuotare, camminare o andare in bicicletta.

Con tutti i buon propositi, non dimenticate: il movimento dovrebbe fare piacere. Cercate il tipo di sport che vi diverte. Così sarà anche più facile mettere in pratica i vostri propositi.

Insieme ad amici che condividono le vostre idee, sarà più facile fare del movimento. Trovate proposte avvincenti e varie anche da Pro Senectute.

## Il mio allenamento

Per migliorare la forza e l'equilibrio dovete allenarvi regolarmente e aumentare il grado di difficoltà.

### Quali esercizi devo scegliere?

Non è così importante quali esercizi scegliete. Scegliete ciò che vi piace di più. Vi consigliamo di preferire gli esercizi da svolgere in piedi, perché stimolano maggiormente l'equilibrio e la forza rispetto agli esercizi da seduti. Gli esercizi devono essere leggermente impegnativi ma dovete sentirvi a vostro agio in ogni momento.

### Con quale frequenza devo allenarmi?

Svolgete gli esercizi qui presentati due o tre volte alla settimana. In questo modo potrete preservare la forza e la mobilità articolare. Eseguite più volte ogni esercizio e aumentate lentamente il numero di ripetizioni. Dovete sentirvi sempre bene e non affaticati.

### Quali misure di sicurezza devo prendere?

- Se vi sentite insicuri, quando svolgete gli esercizi in piedi appoggiatevi a un supporto stabile. I lavabi, i tavoli o le superfici di lavoro in cucina sono dei supporti idonei. Non utilizzate sedie perché potrebbero scivolare o ribaltarsi.
- Indossate scarpe o calzini antiscivolo oppure esercitatevi scalzi.
- Svolgete tutti i movimenti in maniera controllata e dapprima lentamente.
- Evitate movimenti a strattoni.
- Lasciate scorrere il respiro, espirate durante gli sforzi.
- Se durante un esercizio vi sentite a disagio o avvertite dolore, interrompete l'allenamento e rivolgetevi a uno specialista medico.

## Diario di allenamento

Volete tenere sotto controllo la vostra attività fisica? Con questo modello potete documentare i progressi del vostro allenamento. Ricordate che riuscirete a migliorare la forza e l'equilibrio soltanto se vi allenerete regolarmente.

	Data	Esercizio n.	Osservazioni: come mi sento? Numero di ripetizioni
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
<b>Domenica</b>			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
<b>Domenica</b>			

	Data	Esercizio n.	Osservazioni: come mi sento? Numero di ripetizioni
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
<b>Domenica</b>			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
<b>Domenica</b>			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
<b>Domenica</b>			

## Letteratura consigliata

### **Prevenzione delle cadute:**

**Ein Ratgeber für ältere Menschen, Angehörige und Pflegende (solo in tedesco; n.d.t.: «Una guida per persone anziane, familiari e personale medico»)**

Sonja A. Gläser  
Schulz-Kirchner-Verlag  
1° edizione (2009)  
60 pagine,  
circa CHF 15.50  
ISBN 978-3-82480-283-8

**Das eigene Älterwerden gestalten (solo in tedesco; n.d.t.: «Plasmare il proprio invecchiamento»)**

Una guida di Careum Verlag con Pro Senectute e la Croce Rossa Svizzera  
194 pagine,  
CHF 25.- (IVA inclusa, spese di spedizione escluse)  
ISBN 978-3-03787-998-6

*Ordinazione:*  
Careum Verlag  
Moussonstrasse 4  
8044 Zurigo  
Telefono 043 222 51 50  
verlag@careum.ch

## Interlocutori

### **Pro Senectute Svizzera**

Lavaterstrasse 60  
8027 Zurigo  
Telefono 044 283 89 89

info@prosenectute.ch  
pro-senectute.ch

*Pro Senectute offre un vasto programma per l'esercizio fisico e lo sport per le persone sopra i 60 anni.*

### **Motio Promozione della salute**

Grenzstrasse 20b  
3250 Lyss  
Telefono 032 387 00 60

info@motio.ch  
motio.ch

*I corsi della Motio vi permettono di allenare la forza, l'equilibrio e la memoria.*

### **Rundum mobil**

Schulhausstrasse 2  
3600 Thun  
Telefono 033 334 00 20

info@rundum-mobil.ch  
rundum-mobil.ch

*Essere e rimanere mobili: camminare sicuri e senza cadere. Trovate le risposte alle vostre domande sulla mobilità nella vita quotidiana.*

### **upi – Ufficio prevenzione infortuni**

Hodlerstrasse 5a  
3011 Berna  
Telefono 031 390 22 22

info@bfu.ch  
bfu.ch

*Informatevi sulla sicurezza nell'economia domestica.*

# Siamo a vostra disposizione.

Per tutta la vita. Affinché rimaniate in salute. Riacquistiate la salute velocemente. O possiate convivere meglio con una malattia.

## Ha domande?

Siamo lieti di aiutarla. Ecco come può contattarci:

0844 80 81 82

[helsana.ch/contatto](https://helsana.ch/contatto)

## Premiata con eccellenti voti.



## Gruppo Helsana

Casella postale  
8081 Zurigo  
[helsana.ch](https://helsana.ch)

Il gruppo Helsana comprende Helsana Assicurazioni SA,  
Helsana Assicurazioni integrative SA e Helsana Infortuni SA.