



Helsana

Impegnata per la vita.

Camminare con sicurezza

Restate autonomi e mobili

Avvertenza legale (esclusione di responsabilità)

Le informazioni contenute nel presente opuscolo sono state selezionate e controllate accuratamente. L'ETH di Zurigo e Helsana Assicurazioni SA respingono ogni responsabilità per danni o lesioni.

Edito da: Gruppo Helsana

Testo/contenuto: ETH Zurigo, Istituto
delle scienze cinetiche e dello sport
Gruppo Helsana, Acquisto prestazioni Medici/MAA
Composizione: Graphic design Helsana
© Copyright: Gruppo Helsana

Prefazione

Cara lettrice, caro lettore,

poter continuare a vivere in casa propria e in modo autonomo anche in età avanzata è l'aspirazione di molte persone. Per affrontare la quotidianità abbiamo bisogno di forza a sufficienza, resistenza ed equilibrio. Ma senza un allenamento regolare le capacità di prestazione diminuiscono costantemente con l'avanzare dell'età.

La base più importante per la nostra forma fisica è muoversi a sufficienza ogni giorno, ad esempio andando a fare la spesa a piedi oppure lavorando in giardino.

Il presente opuscolo intende mostrarvi come allenare anche la forza e l'equilibrio. Unitamente all'ETH di Zurigo, il gruppo Helsana ha selezionato con cura gli esercizi. Abbiamo tra l'altro fatto attenzione affinché potessero essere integrati senza problemi nella quotidianità e fossero adatti anche per i principianti.

Non c'è bisogno di nessun equipaggiamento speciale e non è mai troppo tardi per iniziare. E non dovete neanche essere sportivi, il piacere di muovervi basta e avanza. Provate subito qualche esercizio!



Rudolf Bruder

Responsabile Servizio alla clientela e Prestazioni

In forma tutti i giorni

Avete difficoltà ad alzarvi da una sedia?

Non vi sentite più sicuri sulle gambe?

La mancanza di forza può creare problemi nello svolgimento delle attività di tutti i giorni. Quando alzarsi al mattino diventa una fatica e dopo aver fatto la doccia ed essersi vestiti ci si sente già stanchi, si tende ad attribuirne la causa all'età. Ci si rende conto di essere meno resistenti e di avere bisogno di un riposo più lungo dopo uno sforzo. Ma la diminuzione della potenza fisica è da ricondurre solo in parte all'invecchiamento naturale.

Una causa che ha quanto meno la stessa importanza è la mancanza di movimento. Senza l'allenamento della forza e della coordinazione le persone in età oltre i 75 anni perdono ogni anno il 7 per cento del loro equilibrio e della

capacità di coordinazione, il 5 per cento della velocità di camminata e l'11 per cento di rapidità nell'alzarsi da una sedia.

La mancanza di forza e l'equilibrio carente sono anche cause importanti del fatto che così tante persone anziane subiscano infortuni cadendo. Le cadute causano dolori e fratture ossee. Possono addirittura condurre alla perdita dell'autonomia.

Allenatevi per la vostra autonomia

Potete migliorare la forza e l'equilibrio tramite un allenamento regolare.

Dalle ricerche attuali risulta che un'elevata percentuale delle persone anziane si muove troppo poco. In particolare nelle persone anziane il movimento regolare comporta una serie di effetti positivi a livello fisico, mentale e sociale, come dimostrano numerose ricerche internazionali. Anche le persone oltre i 60 anni d'età che passano dalla sedentarietà a uno stile di vita più attivo con un'attività fisica moderata ne traggono vantaggi evidenti per la salute.

L'attività fisica aiuta a mantenere la forza e la vitalità. Con il giusto allenamento la forza muscolare può essere potenziata anche nella terza età. Lo scopo è quello di mantenere o addirittura migliorare le capacità funzionali che regrediscono a causa dell'età.

L'allenamento della forza non influisce però sull'equilibrio. Per tale motivo i programmi devono comprendere, oltre all'allenamento della forza, anche esercizi di equilibrio. La forza e l'equilibrio si possono allenare fino in età avanzata. I programmi di prevenzione riusciti ed efficaci nella terza età prevedono almeno due allenamenti per settimana.

Per l'efficienza fisica è importante anche la mobilità. Una certa flessibilità è necessaria per molti gesti della quotidianità, ad esempio per salire le scale, alzarsi da una sedia o camminare. Diverse ricerche hanno dimostrato che, tra l'altro, lo yoga, il tai chi e l'allenamento mirato della deambulazione e del tronco vanno bene per migliorare la mobilità.

D ott. Eling Douwe De Bruin
ETH Zurigo, Istituto delle scienze cinetiche e dello sport

Diversificate il movimento nella vita quotidiana

Migliorate la vostra resistenza inserendo almeno mezz'ora di movimento al giorno nella vostra vita quotidiana.

Andate, ad esempio, a fare la spesa a piedi oppure scendete dal tram una fermata prima della vostra. Salite le scale invece di prendere l'ascensore. Muovetevi all'aria aperta: una passeggiata non fa bene solo al corpo, ma anche alla mente. Vi piace ballare? Il ballo potenzia la resistenza, ma anche l'equilibrio e la coordinazione.

Vi muovete già ogni giorno e volete migliorare la vostra resistenza? Ci sono molte discipline sportive adatte anche per le persone anziane quali il nuoto, l'escursionismo o il ciclismo.

Nell'insieme dei buoni propositi non dimenticate però che il movimento deve essere divertente. Scegliete discipline sportive che praticate con piacere. In questo modo vi risulterà anche più facile mettere in pratica i buoni propositi.

Insieme a persone con gli stessi intenti l'attività fisica è più divertente. Potete trovare offerte interessanti e variegare presso Pro Senectute.

Il mio allenamento

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

Quali esercizi devo fare?

Non è tanto importante quali esercizi scegliete, fate quelli che vi piacciono di più. Vi consigliamo di dare la preferenza agli esercizi in piedi perché questi promuovono maggiormente il vostro equilibrio e la vostra forza rispetto agli esercizi in posizione seduta. Gli esercizi possono senz'altro essere un po' faticosi, ma dovete comunque sentirvi sempre bene mentre li eseguite.

Con quale frequenza devo allenarmi?

Eseguite gli esercizi qui spiegati da due a tre volte la settimana. Questo vi consentirà di mantenere forza e mobilità. Eseguite ogni esercizio più volte e aumentate lentamente il numero delle ripetizioni. Dovete però sentirvi sempre bene senza sforzarvi eccessivamente.

Quali misure di sicurezza devo adottare?

- Eseguendo gli esercizi in piedi appoggiatevi a un supporto stabile se vi sentite insicuri. Vanno bene come supporti i lavandini, i tavoli e i piani di lavoro in cucina. Non impiegate sedie perché queste possono spostarsi o ribaltarsi.
- Indossate scarpe che non scivolano o calzini antiscivolo oppure allenatevi a piedi nudi.
- Eseguite tutti i movimenti in modo controllato e, all'inizio, lentamente.
- Evitate i movimenti bruschi.
- Respirate con regolarità, espirate durante lo sforzo.
- Se durante l'esecuzione di un esercizio non vi sentite bene o avvertite dolori, interrompete l'allenamento e consultate un medico.

Diario di allenamento

Volete avere tutto sotto controllo? Con questo modello fotocopiabile potete documentare i progressi nell'allenamento. Non dimenticate: otterrete un miglioramento della forza e dell'equilibrio solo se vi allenate regolarmente.

	Data	Esercizio n.	Osservazioni: Come mi sento? Numero di ripetizioni
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

	Data	Esercizio n.	Osservazioni: Come mi sento? Numero di ripetizioni
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Letture consigliate

**«Das eigene Älterwerden
gestalten»**

**Una guida pratica del
Careum Verlags con
Pro Senectute e la Croce
Rossa Svizzera**

CHF. 25.00

(IVA inclusa, più spese
di spedizione)

Disponibile solo in tedesco

Indirizzo per l'ordinazione

Careum Verlag

Moussonstrasse 4

8044 Zurigo

Tel. 043 222 51 50

verlag-careum.ch

A chi rivolgersi

**Pro Senectute Ticino e
Moesano Creativ Center
(Sport, formazione,
vacanze)**

Via Vanoni 8/10
Casella postale 4664
6904 Lugano
Telefono 091 912 17 17
prosenectute.org

*Pro Senectute offre un ampio
programma di attività spor-
tive e di movimento per gli
ultrasessantenni.*

**Motio Promozione della
salute**

Grenzstrasse 20 B
Casella postale 304
3250 Lyss
Telefono 032 387 00 60
motio.ch

*I corsi della Motio vi permet-
tono di allenare la forza, l'e-
quilibrio e la memoria.*

**upi – Ufficio per
la prevenzione degli
infortuni**

Hodlerstrasse 5a
3011 Berna
Telefono 031 390 22 22
upi.ch

*Offerta di informazioni sulla
sicurezza in casa.*

Il nostro impegno per clienti soddisfatti.



Gruppo Helsana
Casella postale
8081 Zurigo
www.helsana.ch

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