

La regolare attività fisica comporta notevoli benefici in termini di salute in tutte le fasce d'età. E' in grado di ridurre significativamente il rischio di sviluppare malattie croniche quali le malattie cardiovascolari, l'obesità, l'osteoporosi, il diabete, alcune neoplasie e la depressione. La ricerca medica ha dimostrato che moltissimi stati di cattiva salute sono direttamente correlati alla carenza di attività fisica.



Uno degli obiettivi in ambito sanitario è quello di promuovere la diffusione della pratica dell'attività fisica in tutti gli ambienti ed in tutte le fasce d'età.

L'età avanzata non controindica l'attività fisica. Nell'anziano infatti l'esercizio fisico è in grado di migliorare il tono muscolare, l'abilità motoria, di ridurre il rischio di cadute, di fratture e di rallentare il declino delle capacità cognitive. E' stato dimostrato che anche solo alcune settimane di inattività fisica sono sufficienti ad alterare la struttura e la perdita della massa muscolare. Il declino delle capacità fisiche che è connesso al fenomeno dell'invecchiamento può, talvolta, compromettere anche le normali attività quotidiane come salire o scendere le scale, alzarsi da una sedia, oppure il semplice camminare autonomamente senza la necessità di ausili.



Il paziente anziano può essere considerato un paziente ad alta complessità caratterizzato spesso da multipatologie croniche, da comorbidità e disabilità. E' una persona fragile con uno stato di salute instabile, frequentemente a rischio di disabilità e rapido deterioramento dello stato funzionale. Spesso la solitudine e problematiche di tipo socio-economico possono determinare una condizione di fragilità a prescindere dalle condizioni precedenti. E' importante che l'attività fisica scelta sia di facile esecuzione, sicura, piacevole, a basso costo e adatta alle proprie caratteristiche (età, sesso e abitudine all'attività fisica). L'esercizio fisico deve essere praticato in modo continuo e regolare.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia per gli adulti (18-64 anni) di effettuare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità. E' possibile eseguire sessioni da 15 minuti o anche sessioni da 10 minuti, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte a settimana. Per la persona anziana (dai 65 anni in poi), le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie



condizioni. Pertanto l'attività fisica proposta all'anziano non deve richiedere uno sforzo eccessivo, o esercizi troppo impegnativi e violenti che possono costituire causa di rischio o di insuccesso.

Un livello di attività fisica di moderata intensità si accompagna ad un'accelerazione del respiro, del battito cardiaco e una lieve sudorazione. Se capita di avere il fiato corto e di non riuscire a parlare, l'intensità dell'esercizio è probabilmente eccessiva.

Per misurare lo sforzo durante l'esercizio fisico si può usare la Scala di Borg, strumento che permette la valutazione soggettiva della fatica. Il camminare, l'andare in bicicletta o salire le scale sono attività moderate, mentre la corsa o il cammino veloce in salita fanno parte delle attività intense.

Nella **Scala di Borg** un valore di 11-13 corrisponde a una camminata regolare, al proprio passo; un valore di 14-15 corrisponde a un impegno fisico abbastanza impegnativo, ma che può essere continuato senza difficoltà; un valore uguale o maggiore a 15 corrisponde a uno sforzo che comporta molto impegno e una notevole sensazione di pesantezza e di stanchezza.



