

# Esercizio fisico

## Come mantenere attivo il corpo

L'esercizio fisico regolare è piacevole e rilassante per il nostro corpo. Ci aiuta anche a mantenere il peso sotto controllo e la circolazione in forma. Inoltre, può prevenire il mal di schiena e l'osteoporosi, nonché abbassare la pressione e gli elevati livelli di glicemia e colesterolo.



Già dall'età di 30 anni la muscolatura si ritira lentamente. Senza un sufficiente esercizio fisico, dai 40 anni in poi perdiamo il 5-10% della nostra massa muscolare per ogni decennio: all'età di 80 anni rimane dunque solo circa la metà della massa muscolare originale! La diminuzione della massa muscolare porta anche a un calo della forza fisica, limita la mobilità e può quindi portare anche a una perdita di indipendenza fisica a lungo termine. Pertanto l'allenamento

specifico per la costruzione del muscolo (allenamento della forza) è altamente raccomandato, soprattutto in età avanzata. Con un sufficiente e regolare esercizio fisico è possibile mantenere la mobilità delle articolazioni e prevenire cadute e fratture in età avanzata. La mancanza di forza muscolare peggiora la coordinazione dei nostri movimenti e favorisce l'insicurezza dell'andatura e le vertigini.

### Con quale frequenza fate esercizio fisico?

Esercizio fisico sufficiente non significa che si debba lavorare sodo. Il movimento deve anche invogliare e divertire. Per le persone inattive qualsiasi accenno di movimento è già prezioso. Camminare ogni giorno è probabilmente il modo più naturale e più tranquillo per farlo. Non richiede alcun aiuto o preparazione. Spesso è solo una questione di decisione personale se ci muoviamo a piedi, guidiamo o ci sediamo. Camminare, passeggiare e fare escursioni sono anche modi ideali per combinare l'esercizio fisico con la socializzazione e l'esperienza in natura.

Secondo le raccomandazioni dell'UFSP, gli adulti dovrebbero allenarsi almeno 2 ore e mezza alla settimana con un'intensità media. Si intende sport o attività quotidiane che fanno mancare almeno un po' il fiato, ma non necessariamente fanno sudare. Camminare velocemente, fare escursioni a piedi, andare in bicicletta, ma anche spalare la neve o fare giardinaggio sono alcuni esempi. Lo stesso effetto può essere ottenuto nella metà del tempo (cioè 1 ora e ¼ alla settimana) attraverso lo sport o l'esercizio fisico ad alta intensità. Si tratta di discipline sportive che sollecitano i grandi gruppi muscolari: corsa, ciclismo di velocità, nuoto, sci di fondo o allenamento cardiovascolare su attrezzature per il fitness.

Se possibile, dovrete distribuire il vostro esercizio settimanale su più giorni. Può essere sommata ogni attività fisica della durata di almeno 10 minuti.

Un ulteriore allenamento della forza e della mobilità è particolarmente importante in età media e avanzata, per contrastare la perdita muscolare e il rischio di cadute. L'allenamento della forza dovrebbe essere effettuato almeno due volte alla settimana, in particolare per i muscoli del tronco, così come delle spalle, delle braccia e delle gambe.

### Cura miracolosa per lo stress e la depressione

L'esercizio fisico regolare ha un effetto molto benefico sulla salute mentale.

Aiuta infatti a:

- > ridurre lo stress e gestirlo meglio
- > prevenire la depressione o promuovere la guarigione nella depressione
- > essere psicologicamente più equilibrati
- > sentirsi più sicuri di sé e ridurre le paure

Per una volta, correte via dai vostri problemi!

È possibile iniziare a fare esercizio fisico a qualsiasi età. Non è mai troppo tardi per diventare fisicamente attivi. Con questo dossier sulla salute, vi invitiamo a partecipare a questo esperimento per aumentare il vostro benessere e trovare il tipo di esercizio che fa per voi.

### **Quanto ci si deve sforzare?**

La giusta intensità di allenamento può essere controllata con una semplice auto-osservazione: durante lo sforzo fisico si dovrebbe respirare più velocemente, ma anche riuscire a parlare con un accompagnatore senza interrompersi.

Per gli atleti più ambiziosi, l'intervallo preciso e individuale della pulsazione durante l'allenamento può essere determinato con metodi di prova più precisi (test del livello di lattato). Il passo più importante per migliorare la salute è

passare dall'inattività all'esercizio fisico regolare secondo le raccomandazioni di cui sopra. Tuttavia, qualsiasi ulteriore aumento dell'attività fisica sotto forma di allenamento mirato di resistenza porta ulteriori benefici per la salute. Tuttavia, il beneficio aggiuntivo diminuisce con l'aumento del livello di allenamento. A partire da un certo livello di attività, ad esempio circa 50 km di jogging, il beneficio aggiuntivo non aumenta quasi mai.

### **Il movimento aiuta tutto il corpo**

#### **Diventare e rimanere magri**

Le persone che si muovono hanno bisogno di energia e riescono così a perdere peso. Il nordic walking, il ciclismo e il jogging sono particolarmente adatti per perdere peso. Fissate obiettivi realistici per la perdita di peso. Da uno a tre chilogrammi in meno al mese è un

buon obiettivo. La perdita di peso abbassa anche la pressione alta: per ogni chilo in meno si riduce di 1,5–2 mmHg il valore superiore e di 1,2–1,5 mmHg quello inferiore.

Per le persone che non perdono peso nonostante l'esercizio fisico regolare, ci sono buone notizie: il fitness è più importante del perdere peso! Gli studi dimostrano che le persone fisicamente in forma e leggermente sovrappeso hanno un rischio per la salute significativamente inferiore rispetto alle persone di peso normale che non fanno esercizio fisico!

#### **Rafforzare il sistema cardiovascolare, abbassare la pressione sanguigna**

L'effetto benefico dell'esercizio fisico regolare sul cuore e sulla circolazione è stato dimostrato da molti studi. L'influenza protettiva dell'allenamento fisico è stata dimostrata, soprattutto in caso di infarto. L'attività fisica regolare abbassa la frequenza del polso a riposo e la pressione sanguigna. Questo allevia il lavoro del cuore e riduce il bisogno di ossigeno. Per i pazienti con una malattia coronarica preesistente o che hanno subito un attacco di cuore, viene offerto un attento programma di riabilitazione fisica che permetterà loro di riprendere presto la normale attività fisica.

#### **Ridurre la glicemia**

L'esercizio regolare abbassa la glicemia perché aumenta il consumo di zucchero nei muscoli. Questo riduce il rischio di diventare diabetici. I diabetici hanno bisogno di meno medicinali se sono regolarmente attivi e si riduce anche il rischio di malattie secondarie.

#### **Migliorare i livelli di colesterolo**

L'esercizio regolare aumenta il colesterolo buono (HDL) e diminuisce il colesterolo cattivo (LDL). Così proteggete i vostri vasi sanguigni e il vostro cuore.

### **Il movimento nella vita quotidiana**

Non scoraggiatevi all'idea che non riuscirete mai a fare 30 minuti di esercizio al giorno. Anche tre volte dieci minuti al giorno sono già un beneficio per la salute. Sommate le vostre unità di movimento e godetevi i piccoli progressi.

#### **Quasi ovunque la vita quotidiana offre molte opportunità per più esercizio fisico**

- › Salite le scale a piedi invece di prendere l'ascensore o la scala mobile.
- › Percorrete brevi tragitti a piedi o in bici.
- › Prendete più spesso il treno, l'autobus o il tram. Così camminate automaticamente più di quando usate l'auto.
- › Scendete una fermata prima o una dopo e camminate qualche metro in più.
- › Godetevi il vostro tempo libero meno davanti alla televisione e più con qualche forma di esercizio. Per esempio, fate una passeggiata serale nella vostra zona residenziale.
- › Accordatevi con gli amici per una passeggiata in città o un'escursione.
- › Andate a fare la spesa a piedi e portate con voi uno zaino per gli acquisti.

#### **Suggerimenti per chi sta tanto seduto al lavoro**

- › Alzatevi di tanto in tanto e fate qualche passo.
- › Fate le telefonate in piedi.
- › Non mettete a portata di mano documenti di lavoro, stampanti, fotocopiatrici: così dovete alzarvi più spesso.
- › Restate in piedi sull'autobus o in treno e mettetevi in punta di piedi.



### **Meno mal di schiena**

I forti muscoli della schiena e del tronco aiutano a proteggere i dischi intervertebrali e a prevenire il mal di schiena. Con un allenamento mirato della forza è possibile rinforzare i muscoli che raddrizzano e trattengono la colonna vertebrale. Ecco perché l'allenamento della forza è adatto per i muscoli della schiena. Di pari importanza sono anche i cambiamenti comportamentali a lungo termine che portano a un miglioramento duraturo della postura. Questo include tutte le forme di esercizio ricche di varietà e, se necessario, programmi specifici di esercizio a domicilio per i pazienti con disturbi ricorrenti. Uno studio scientifico ha dimostrato che un'ora di allenamento «aerobico a basso impatto» alla settimana è efficace nella prevenzione del mal di schiena tanto quanto l'allenamento della forza o la terapia di allenamento.

### **Prevenire l'osteoporosi**

L'osteoporosi (perdita ossea) può diventare un problema soprattutto nelle donne in post-menopausa. L'esercizio regolare favorisce l'accumulo di massa ossea e quindi previene l'osteoporosi e le fratture ossee. Tutte le donne dovrebbero anche assicurarsi di avere un sufficiente apporto di calcio per tutta la vita. Il calcio è particolarmente abbondante nei prodotti caseari.

### **Che senso ha fare stretching?**

Ogni rafforzamento muscolare porta a un leggero accorciamento muscolare, che può essere compensato da un allungamento. Dopo ogni attività fisica i muscoli devono essere distesi («stretching») in modo che non perdano la loro lunghezza e le articolazioni non siano troppo sollecitate.

Un sintomo frequente nella pratica è il dolore al ginocchio, che si intensifica quando si salgono le scale e si cammina in discesa. Il dolore di solito proviene dalla rotula, troppo tirata dal muscolo della coscia. L'allungamento quotidiano di questo muscolo quasi sempre elimina il disturbo.

### **Movimento e artrosi**

I muscoli forti alleggeriscono il lavoro delle articolazioni e quindi aiutano a lenire i sintomi dell'artrite. Spesso si tende a usare e muovere poco le articolazioni dolorose. Di conseguenza, la capsula articolare e i tendini si restringono. Questo, a sua volta, aumenta il dolore e le difficoltà di movimento. Pertanto, anche le articolazioni dolorose dovrebbero essere tenute il più spesso possibile in movimento. A questo proposito sono utili le attività fisiche che non affaticano e che proteggono le articolazioni, come il nuoto, la ginnastica in acqua, l'acquajogging, gli esercizi di ginnastica leggera o il ciclismo.

### **Sani e in forma in età avanzata**

L'esercizio fisico regolare in età avanzata aiuta a ridurre molti disturbi fisici e a mantenere l'autonomia personale e la capacità di affrontare la vita quotidiana in modo indipendente. L'esercizio fisico è un «well-aging-medicament», che costa poco e non ha effetti collaterali dannosi.

### **Sport adatti per l'allenamento della resistenza**

L'allenamento della resistenza rafforza la circolazione, aiuta a bruciare calorie e quindi elimina anche inutili depositi di grasso. Un leggero allenamento della resistenza fa parte di uno stile di vita sano. Di seguito vi mostreremo alcuni



esempi di sano allenamento della resistenza.

#### **Camminata e nordic walking\***

La camminata veloce e consapevole preserva le articolazioni ed è possibile anche senza preparazione. È particolarmente adatta come punto di partenza per le persone che hanno praticato poco o niente sport. Il ritmo viene scelto in modo che alla fine della camminata venga raggiunta la frequenza del polso (180 meno l'età). Dopo una «fase di camminata» di sei settimane, il corpo è pronto per affrontare carichi più pesanti come corsa/jogging. Il nordic walking è una camminata veloce con i bastoncini. Se li si utilizza correttamente e si sceglie il ritmo giusto, il nordic walking può preservare molto le articolazioni. Tuttavia, la corretta tecnica di camminata con i bastoncini deve essere appresa in un corso.

\* Camminata veloce senza o con i bastoncini

#### **Corsa/Jogging**

La corsa o il jogging è uno sport di resistenza ideale che allena e fa muovere molti muscoli, compresi quelli delle braccia. Fate attenzione al ritmo giusto: dovrete comunque essere in grado di parlare con un accompagnatore mentre correte. Cercate di respirare con calma e in base al ritmo di corsa: ispirate per tre passi ed espirate per tre passi.

#### **Ciclismo**

Il ciclismo, come la corsa/jogging, è un allenamento cardiovascolare ideale. Poiché quando si va in bicicletta gran parte del peso corporeo poggia sulla sella, le articolazioni del ginocchio sono risparmiate. La bicicletta è quindi uno sport particolarmente adatto a persone in sovrappeso e pazienti con problemi articolari. Fate come i professionisti e scegliete la marcia più bassa possibile. In questo modo si pedala con poca forza e si proteggono le articolazioni.

Chi si sente troppo insicuro nel traffico o vuole allenarsi con qualsiasi tempo dovrebbe considerare l'acquisto di un home trainer. È meglio metterlo davanti alla TV e andare in bicicletta tutti i giorni durante il telegiornale diurno o la serie pomeridiana.

#### **Nuoto/Acquajogging/Acquagym**

Tutti gli sport acquatici preservano le articolazioni e sono metodi di allenamento molto efficaci grazie alla resistenza all'acqua. Sono quindi particolarmente adatti alle persone in sovrappeso. Per evitare di sovraccaricare i muscoli del collo, si dovrebbe sempre espirare sott'acqua quando si nuota a rana. Se si hanno problemi alla schiena, il crawl o il dorso sono stili spesso più adatti. Durante l'allenamento di nuoto, le pulsazioni dovrebbero essere di circa 10 battiti inferiori.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

#### **COLOPHON**

© 2017 by associazione mediX svizzera

Il dossier sulla salute «Esercizio fisico» è stato aggiornato nel febbraio 2017.

**Responsabile di redazione:** > Dott. Uwe Beise

**Autore:** > Dott. Simone Erni, Medicina Generale FMH

Tutte le informazioni contenute in questo dossier sulla salute si basano sullo stato attuale delle conoscenze. Non hanno alcuna pretesa di completezza. Non sostituiscono la consulenza o il trattamento medico professionale nei singoli casi. È esclusa qualsiasi responsabilità dell'associazione mediX svizzera, della redazione, degli autori e della rete di medici menzionati nella prima pagina.

Tutti i dossier sulla salute di mediX sono disponibili in Internet all'indirizzo [www.medix.ch](http://www.medix.ch)  
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)