



Muoversi in compagnia fa bene al corpo e alla mente



Laura Tarchini,
Responsabile
Comunicazione
e Marketing Pro
Senectute Ticino
e Moesano

La pandemia ci ha insegnato a rivedere il nostro modo di vivere e ad apprezzare di più molte piccole cose della quotidianità. Durante il 2020, ma soprattutto durante la prima ondata, molte persone anziane si sono confinate in casa per diverso tempo, limitando al minimo i contatti sociali.

Per questo motivo, **attività semplici - come andare a piedi a fare la spesa o potersi ritrovare per una passeggiata - hanno acquisito un valore importante.** Si tratta di attività della vita quotidiana che prima erano normali ma che hanno assunto una dimensione nuova: stare all'aria aperta, muoversi liberamente nel nostro bellissimo territorio e, da qualche mese, avere la possibilità di farlo in compagnia.

L'importanza di fare attività fisica

Muoversi sufficientemente è importante per sentirsi bene con se stessi. **Ogni occasione per essere in movimento contribuisce alla propria salute e qualità di vita, a qualsiasi età.**

Per le persone sedentarie, mettersi in moto anche poco è decisivo per la salute. **Chi rimane seduto a lungo dovrebbe prendere l'abitudine di alzarsi e muoversi spesso.** Con l'età che

avanza le differenze individuali possono tuttavia aumentare: alle persone in forma si consiglia di seguire le raccomandazioni destinate agli adulti, mentre per quelle più deboli o che dipendono dagli altri, spesso con diagnosi di più malattie che implicano limitazioni funzionali una mobilità ridotta, è necessario adeguare opportunamente le raccomandazioni di base.

Tornando alle donne e agli uomini che arrivano in forma all'età del pensionamento, il consiglio rivolto a loro è di **muoversi almeno due ore e mezzo a settimana.** Questo sia attraverso attività quotidiane o sport a intensità media oppure si può praticare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata. **Si considera di intensità media qualsiasi attività fisica che provoca un lieve acceleramento del respiro, ma non per forza sudorazione.** Ad esempio: camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta o fare giardinaggio. Sono invece considerate di intensità elevata quelle attività che provocano sudorazione, anche lieve, e accelerano il battito cardiaco. Qui troviamo le discipline sportive ad alta intensità e che sollecitano grandi gruppi muscolari, come correre, andare in bicicletta a ritmo sostenuto, nuotare, fare sci di fondo, ma anche



esercizi cardiocircolatori fatti con attrezzi. Con l'avanzare dell'età gli esercizi per rafforzare i muscoli diventano sempre più importanti per conservare l'autonomia. Questi, abbinati a esercizi di equilibrio, aiutano inoltre a prevenire le cadute, che in età avanzata possono avere conseguenze gravi. Per le persone più fragili esistono possibilità di movimento come la ginnastica dolce (anche svolta da seduti) che permette alla persona di poter fare dell'attività fisica adattata alle proprie condizioni. **L'età che avanza e determinate patologie non controindicano l'attività fisica, se svolta in modo corretto e con la supervisione di persone esperte.** L'esercizio fisico è quindi in grado di migliorare il tono dei muscoli e la capacità di movimento anche per quelle persone che manifestano difficoltà motorie. **Oltre ai benefici fisici, va ricordato anche il beneficio mentale e morale dell'attività svolta in gruppo.** La nostra Fondazione promuove attivamente questa filosofia del movimento per tutti, proponendo attività adatte sia a persone dinamiche e ancora in forma che a persone con più difficoltà, proprio attraverso molti gruppi diversi tra loro sul territorio. Nel periodo precedente la pandemia, ogni settimana oltre 2500 persone anziane si muovevano all'interno dei nostri gruppi, in palestre, sale comunali, centri diurni per anziani, piscine e all'aperto. Sono proprio le attività all'aperto che hanno maggiormente preso importanza, come rilevato all'inizio dell'articolo, durante la pandemia. Tutti i gruppi di sport hanno dovuto sospendere l'attività sia nella prima che nella seconda ondata. Solamente l'attività di ginnastica dolce nei centri diurni è potuta continuare da maggio 2020

su decisione dell'Ufficio del medico cantonale. In questo contesto è potuta riprendere proprio in considerazione dell'importanza di mantenere l'attività fisica per quelle persone che altrimenti non avevano occasioni di farlo. Non appena si è potuto, da marzo 2021, l'attività di movimento in gruppo ha potuto riprendere all'esterno. Questo è stato di gran sollievo per molte persone che hanno aderito da subito con entusiasmo alla ripresa dei corsi (una cinquantina di gruppi). **Le testimonianze riportano di momenti di grande emozione nel ritrovarsi in gruppo dopo tanto tempo.**

Il beneficio della ripresa è di certo legato al riprendere una regolare attività fisica, ma non da meno vi è stato quello morale di potersi nuovamente vedere, con le dovute misure di igiene, e poter avere un importante momento conviviale e di scambio. ●



Una regolare attività fisica è un toccasana per conservare buone condizioni di salute anche in età avanzata



Per approfondire

Da settembre in tutto il Ticino e nel Moesano riprenderanno i corsi, le persone interessate possono richiedere il programma o visitare il nostro sito.

**Pro Senectute Ticino e Moesano,
tel:091/912.17.17
mail: info@prosenectute.org
sito: www.prosenectute.org**

