



Tutti al fitness

a cura di Pro Senectute

«MOVIMENTO È SALUTE» NON È UN SEMPLICE SLOGAN E NEPPURE UNA MODA PASSEGGERA, MA UN PRINCIPIO SCIENTIFICAMENTE DIMOSTRATO. LA SEDENTARIETÀ È IL PEGGIOR NEMICO DEL BENESSERE E DELLA SALUTE, UN PERCORSO VOLTO A STIMOLARE IL MANTENIMENTO E/O IL RECUPERO DELLA FUNZIONALITÀ MUSCOLARE PUÒ ASSICURARE UNA MAGGIORE AUTONOMIA NELLA VITA QUOTIDIANA.

Innumerevoli sono le attività individuali e di gruppo disponibili sul territorio, un po' dappertutto sono sorti dei fitness center. Molte persone, in precedenza poco sportive, una volta in pensione hanno scoperto i benefici di un allenamento regolare per mantenersi in forma e non isolarsi. Inoltre il rafforzamento muscolare è un importante fattore di prevenzione, per esempio delle cadute.

Stimolare l'esercizio fisico è tanto rilevante che nel Luganese esiste un'associazione che ne ha fatto il suo obiettivo. È Concronos, un centro per il movimento che, con i suoi istruttori, non si rivolge esclusivamente agli anziani o a persone con problemi fisici, ma a tutti, proponendosi come luogo di incontro intergenerazionale. A favorire gli scambi è l'attività fisica, ma pure i particolari apparecchi presenti progettati da una start-up del Politecnico fe-

derale di Zurigo (Eth). Ospiti degli Istituti sociali della Città si recano settimanalmente, assieme alle loro fisioterapiste, al Concronos. Lo scopo è un allenamento funzionale e specifico studiato all'Eth, che propone un concetto di stimolazione cognitiva-motoria attraverso l'apparecchiatura Dividat. Il programma è abbinato a un allenamento individuale della forza, svolto con macchine specifiche e preceduto da esercizi di gruppo.

Sicuri, in casa e fuori

Nella vita quotidiana, camminare rappresenta un processo complesso che richiede attenzione e le cosiddette funzioni esecutive. Sembra che contro il rallentamento dell'attività cerebrale, dovuto all'età o a mancanza di stimoli esterni, si possa fare qualcosa con un allenamento cognitivo-motorio e che questo produca prestazioni migliori a livello cognitivo, fisico ma anche di elaborazioni di stimoli sensoriali. In tal senso frequentare un centro come Concronos sarebbe indicato anche per persone anzianissime che vivono a domicilio. Associazione senza scopo di lucro, Concronos è stata ideata principalmente per combattere la sedentarietà e prevenire i disagi che essa comporta. Il progetto è stato realizzato grazie all'importante sostegno di numerosi enti del sociale e della sanità del Luganese, tra cui Pro Senectute grazie al programma «Autonomia e invecchia-

mento attivo» promosso dall'Ufficio del medico cantonale, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

Su basi scientifiche

Uno studio realizzato da Alexandra Schättin dell'Eth di Zurigo rileva gli aspetti fisici e cognitivi di un particolare allenamento. Nelle persone anziane l'adattamento funzionale cerebrale prodotto dall'allenamento cognitivo-motorio porta infatti anche a un miglioramento delle funzioni fisiche.

Lo studio scientifico comprendeva 29 anziani, suddivisi in due gruppi d'allenamento: mentre il primo, il gruppo Exergames, sosteneva un allenamento cognitivo-motorio sviluppato dalla ditta Dividat, il secondo (gruppo equilibrio) seguiva un classico allenamento per il miglioramento dell'equilibrio. Prima e dopo le 24 sedute, erano state condotte delle misurazioni dell'attività cerebrale tramite elettroencefalogramma (Eeg) e un'analisi della camminata.

Nel gruppo exergames si è registrato un miglioramento della qualità della camminata in situazione complessa (camminare e svolgere in pari tempo un compito cognitivo) e una diminuzione del rallentamento dell'attività cerebrale, caratteristica del processo d'invecchiamento.

Indirizzi utili

Concronos, Via Arbostra 2, 6963 Pregassona
091 940 24 00