

IL SALUTO DEL PROF. CLAUDIO BARDINI

Docente a contratto Corso di Laurea in Scienze Motorie
Università degli Studi di Udine,
Responsabile scientifico del progetto



L'attività fisica (motoria e sportiva) non è un "farmaco" nuovo; già nell'antichità Ippocrate, che viene considerato il padre della medicina, sosteneva che due erano le cose essenziali per la salute di una persona: l'alimentazione e l'attività fisica appunto. Importante è sottolineare che il "grande adulto" del terzo millennio deve vivere il più possibile in forma autonoma.

Dunque il nostro scopo è quello di contribuire a far comprendere all'adulto, in là con gli anni, che l'attività fisica è il mezzo per mantenere il fisico e la mente efficienti; se praticata con costanza, gli permetterà una qualità della vita superiore (oggi non basta dare più anni alla vita, ma è necessario dare più vita agli anni!).

Quindi un corpo "allenato", con una mente pronta, significa per la persona ultra-adulta (e non solo), poter mantenere più a lungo una vita indipendente e autosufficiente.

Anche gli studi ci dimostrano che la costante attività fisica è (meglio di) una "medicina" benefica risultando utile per prevenire e aiutare a curare svariate patologie e contrastare le malattie causate da uno stile di vita sedentario.

Ecco che con piacere ho accolto la proposta di Massimo Piubello - Presidente dell'Associazione "Che Spettacolo" -, che grazie al sostegno del Comune di Manzano ha deciso di promuovere anche nel 2021 il percorso denominato Anziani "in" Movimento al fine di stimolare i nostri padri e soprattutto i nostri nonni a non stancarsi mai di muoversi, di mangiare sano e di volersi bene.

IL SALUTO DEL COMUNE DI MANZANO

L'Amministrazione Comunale di Manzano ha sposato con entusiasmo l'iniziativa Anziani "in" Movimento, rivolta a tutta la popolazione over 65, che ha la finalità di promuovere, informare ed incentivare i propri cittadini a fare attività motoria anche a casa. Svolgere regolarmente attività fisica è importante durante tutte le fasi della vita, ma lo è, in modo particolare, per la popolazione non più giovane. Attraverso l'attività fisica, intesa come semplice movimento (come quelli spiegati in questo volantino), si vuole promuovere un miglioramento dello stato fisico e mentale dei cittadini manzanesi.

In un momento in cui è necessario ridurre le uscite e la mobilità è scarsa, è ancora più importante svolgere questi semplici movimenti a casa, migliorando il tono muscolare e la capacità di movimento, nonché l'autonomia nell'effettuare le comuni attività quotidiane.

Associata ad una alimentazione sana e stili di vita "corretti", l'attività fisica può prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento; in più protegge il sistema nervoso da eventuali danni derivanti da stress o ansia: effetti fortemente legati alla pandemia COVID-19 in corso.

Questo pieghevole viene distribuito a tutta la popolazione manzanese, grazie all'associazione "Che Spettacolo", che l'ha ideato e proposto. Il progetto nasce come strumento di prevenzione e di informazione su quanto alimentazione e movimento siano salutari. Invitiamo quindi tutti a praticare quotidianamente questi esercizi e migliorare il proprio benessere.



Cristina Zamparo
Assessore alle
Politiche Sociali



Patrick Stacco
Consigliere Delegato
dello Sport

Sono molte le evidenze scientifiche che sostengono l'efficacia della pratica dell'attività fisica in età adulta e avanzata. Molti sono i benefici ottenuti da queste fasce di popolazione da un punto di vista sia fisico-psicologico sia cognitivo-sociale. Unanime è il riferimento all'aumento della qualità della vita e al miglioramento dell'autonomia nello svolgere le attività quotidiane.

A ogni età, una regolare attività fisica anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto incide positivamente sia sullo stato di salute, aiutando a prevenire e ad attenuare molte delle patologie croniche, sia sul grado di soddisfazione personale, contribuendo a sviluppare dei rapporti sociali e aiutando il benessere psico-fisico.

L'esercizio fisico, di fatto, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello di glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi e riduce il tessuto adiposo in eccesso.

Inoltre, riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine e porta evidenti benefici all'apparato muscolare e scheletrico.

L'esercizio fisico, preferibilmente di tipo aerobico, non deve essere necessariamente intenso: per essere fisicamente attivi sono sufficienti semplici movimenti che fanno parte della vita quotidiana come il camminare, ballare, andare in bicicletta e fare i lavori domestici.

Infatti, l'attività fisica è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico".

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda alle persone adulte e anziane di praticare settimanalmente almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività aerobica a intensità media (attività

fisica moderata che consente di parlare, ma non di cantare, determinando un modesto incremento della frequenza cardiaca, del respiro ed una lieve sudorazione), in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana. Per le persone anziane le indicazioni suggeriscono di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita adeguato alle proprie condizioni.



CHIAMA I NOSTRI ESPERTI
PER OGNI INFORMAZIONE
335389029

PILLOLE DI SALUTE

L'esercizio fisico è un farmaco naturale che previene e attenua i sintomi di numerose patologie croniche.

TRE NUMERI DA RICORDARE:

0-5-30 (in particolare per le persone over 65)

0 sigarette

5 porzioni di frutta e verdura al giorno

30 minuti di attività fisica quotidiana.

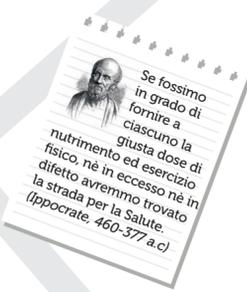
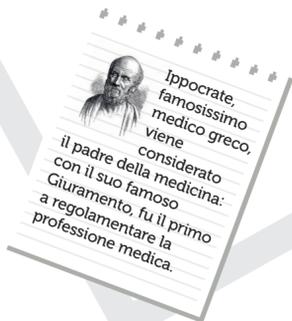
RICORDATEVI

L'attività fisica e l'alimentazione sono i pilastri essenziali per la vostra salute, per il benessere e un peso corporeo ideale.

Alimentazione e idratazione prima e dopo l'attività fisica sono indispensabili come 10 minuti di attivazione prima dei 30/60 minuti di attività fisica ai quali devono seguire 5/10 minuti di defaticamento.

Dopo una lunga inattività è bene iniziare gradualmente, ascoltando il proprio corpo.

Non eseguire movimenti bruschi e di porre attenzione al dolore, in quanto è sinonimo di allarme (avverte che si sta arrecando danno al nostro corpo).



UNA REGOLARE ATTIVITA' FISICA PUO' AIUTARE A:

incrementare la mobilità, la flessibilità e la forza, migliorare la capacità funzionali, migliorare la qualità e la durata del sonno, ridurre alcuni fattori di rischio nelle cadute accidentali, controllare il peso, aumentare le opportunità di socializzazione riducendo l'isolamento e la solitudine, migliorare la sensazione di fiducia, il benessere e l'autostima.

GLI STUDI PARLANO CHIARO

Svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

I BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO	
DIMINUISCONO	AUMENTANO
STRESS	FIDUCIA IN SE STESSI
IPERTENSIONE	RESISTENZA AEROBICA
OSTEOPOROSI	DIFESA IMMUNITARIE
DIABETE	FORZA MUSCOLARE
SOVRAPPESO	FORZA DI VOLONTA'
COLESTEROLO e TRIGLICERIDI	MOBILITÀ E FLESSIBILITÀ RESISTENZA MUSCOLARE



organizzato da
Associazione Polisportiva Dilettantistica e Culturale
Che Spettacolo
responsabile scientifico
Prof. Claudio Bardini
online su
chespettacolo.info
335389029
info line

REALIZZATO ALLA PRESSIONE 2021

A.P.D. e C. Che Spettacolo, Via Cividale 160/C 33019 Tricesimo
info@chespettacolo.info - www.chespettacolo.info - 335.389029



GRAZIE A

SONO MOLTE LE EVIDENZE SCIENTIFICHE CHE SOSTENGONO L'EFFICACIA DELLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA IN ETÀ ADULTA ED AVANZATA. MOLTI SONO I BENEFICI OTTENUTI DA QUESTE FASCE DI POPOLAZIONE DA UN PUNTO DI VISTA FISICO-PSICOLOGICO E SOCIALE. UNANIME È IL RIFERIMENTO ALL'AUMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA ED AL MIGLIORAMENTO DELL'AUTONOMIA NELLO SVOLGERE LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE.

Associazione Polisportiva Dilettantistica e Culturale
Che Spettacolo

iniziativa organizzata da



INIZIATIVA D'INFORMAZIONE
PER INCORAGGIARE
LE PERSONE OVER 65 DI MANZANO
A SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA,
ANCHE IN CASA
IN VISTA DELLA RIPRESA



MUOVERSI ANCHE IN CASA PER STARE BENE

MANI E POLSI

La ginnastica per le mani aiuta a mantenere mobili ed elastici i legamenti e le articolazioni delle mani, prevenendo disturbi come l'artrosi e la rigidità delle articolazioni stesse. Serve a esercitare le dita, ma anche i polsi, una parte raramente coinvolta dalla normale ginnastica. Si propongono alcuni esercizi per rinforzare le articolazioni dei polsi e delle dita, utili a prevenire ed allievare il dolore articolare, oltre che ritrovare maggior manualità e forza. Eseguire gli esercizi lentamente ed abbinarli alla respirazione. Prima di iniziare gli esercizi, è bene massaggiare le mani e le dita fra di loro. Ripetere ogni esercizio 10 - 15 volte.



mano tesa

mano aperta

Tenere le mani tese e lentamente allargare le dita, mantenere la posizione per cinque secondi.



mano aperta

mano ad artiglio

Tenere le mani tese e lentamente assumere la posizione ad artiglio (accartocciamento delle dita) per cinque secondi

RICORDARSI DI "ASCOLTARE IL MOVIMENTO" CHE NON DEVE ESSERE DOLOROSO



mano aperta



mano a pugno

Chiudere le mani a pugno lasciando fuori il pollice e riaprile sciogliendo le dita e roteando i polsi.

ALTRI ESERCIZI

- Far fare a ogni dito una "O", facendo toccare la punta di un dito alla volta con il pollice.
- Toccare con il pollice una ad una le punte delle altre dita, prima con l'indice, poi con il medio, l'anulare e il mignolo.
- Unire i palmi delle mani all'altezza del seno, con le punte delle dita rivolte in alto e i gomiti in fuori. Ruotare le punte delle dita verso il petto e poi all'esterno; i gomiti devono essere tenuti fermi cercando di ruotare al massimo le articolazioni dei polsi.
- Stringere una pallina da tennis, (o una pallina antistress - sensyball) per 5 -10 secondi.

TESTA E SPALLE



Portare le spalle verso le orecchie inspirando e riabbassarle espirando.



Tenendo le mani sui fianchi per stabilizzare la schiena, ruotare lentamente la testa a destra e a sinistra espirando.



Dalla posizione mani sulle ginocchia, portare le mani sulle spalle ed effettuare delle circonduzioni con i gomiti che descrivano dei cerchi, dieci in avanti e dieci all'indietro.

BASTA POCO MOVIMENTO PER MANTENERSI IN FORMA SVOLGI GLI ESERCIZI RIPORTATI IN QUESTO STAMPATO



Dalla posizione mani sulle ginocchia, intrecciare le dita e distendere le braccia davanti a sé, ruotare i palmi delle mani in avanti e inspirando sollevare le braccia verso l'alto.

DOVE E QUANDO SVOLGERE LA PROPRIA ATTIVITA' MOTORIA

Tempo permettendo svolgerla all'aria aperta è motivo di assoluto giovamento fisico e mentale. E' possibile realizzarla anche durante le normali attività giornaliere, come ad esempio portando le borse della spesa in modo equilibrato tra le due braccia, facendo le scale al posto di usare l'ascensore, camminando in modo più veloce del solito nei tragitti di ogni giorno, ecc. ecc.

ARTI INFERIORI

Gli esercizi proposti in questa pagina sono specifici per prevenire o gestire problemi di circolazione, favorendo il ritorno venoso del sangue, e molto utili in caso di artrosi o di irrigidimento delle articolazioni.



E' importante mantenere la schiena bene eretta e staccata dallo schienale (in questo modo si fanno lavorare i muscoli paravertebrali) e tenere in leggera tensione i muscoli addominali (in modo da garantire con tale sostegno la massima stabilità alla colonna vertebrale). Questa sarà la posizione di partenza per eseguire gli esercizi proposti (con angoli retti fra i segmenti busto-cosce-polpacci-piedi). Sollevare dieci volte gli avampiedi mantenendo i talloni a terra, quindi sollevare e riappoggiare entrambi i talloni per dieci volte.



Effettuare una corsa sul posto (da posizione seduta), sollevando dieci volte ciascun ginocchio.

EQUILIBRIO

Gli esercizi proposti aiutano a mantenere in allenamento l'equilibrio, lavorando anche sulla debolezza muscolare e sui disturbi della deambulazione, prevenendo in tal modo il rischio cadute e sulla paura che queste possano verificarsi.



Tenendosi con le mani appoggiate allo schienale della sedia, sollevarsi sugli avampiedi (le punte dei piedi) per dieci volte.



Tenendosi con le mani appoggiate allo schienale della sedia, mantenere i piedi distanziati e flettere leggermente le ginocchia.



Appoggiandosi con una mano alla sedia (mantenendo la schiena bene diritta), sollevare il ginocchio e mantenere la posizione per alcuni secondi. Ripetere il movimento con l'altra gamba.

RIPETERE GLI ESERCIZI 10 VOLTE

ATTENZIONE ALLA RESPIRAZIONE!

Durante l'esecuzione degli esercizi è fondamentale respirare correttamente: inspirare profondamente con il naso (come per annusare un fiore) ed espirare lentamente con la bocca (soffiando come per spegnere una candela), così facendo i movimenti del corpo saranno spontaneamente ritmati e l'esecuzione degli esercizi sarà più fluida e semplice. Attraverso la respirazione si apportano ai muscoli sufficienti quantità di ossigeno e si permette all'organismo di smaltire gli eccessi di anidride carbonica che è stata prodotta con lo sforzo fisico.

BASTA POCO MOVIMENTO PER MANTENERSI IN FORMA

ESEMPI PRATICI DI ESERCIZIO FISICO

Attività domestiche e di giardinaggio, ballo, bocce, cammino, ciclismo, golf, yoga, nuoto, palestra. Ricordare di evitare le ore calde, utilizzare un abbigliamento comodo e adeguato e abituarsi a rilevare la frequenza cardiaca al polso o alla giugulare durante l'attività per calibrare l'intensità della stessa. Si suggerisce di camminare e fare attività fisica senza esagerare, considerando il 70% della frequenza cardiaca massima. Per orientarsi può essere utile usare la seguente formula: al numero 220 (frequenza cardiaca) si sottrae l'età: ad esempio in una persona di 70 anni: $n^{\circ} 220$ (frequenza cardiaca) detratto $n^{\circ} 70$ (anni) = 150; il 70% risulta essere 105.

CONSIGLI

10.000 passi al giorno fino a 60 anni;
8.000 dopo i 60;
5.000 dopo i 70, ecc. ecc.
Camminare è un'attività semplice, economica facilmente praticabile ovunque, da potersi fare in compagnia, fa bene all'umore e con circa 100 passi al minuto (per 30 minuti, 5 giorni alla settimana) ti mantieni in salute.

