

Progetto M.O.V.A.

Muoversi Orientandosi a una Vita Attiva

CUS VENEZIA
CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO

CUS Venezia A.S.D.
Dorsoduro 2407
Fondamenta dei Cereri
30123 Venezia VE



La città Sicura di sé



"PROGETTO COFINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA - FONDO SOCIALE EUROPEO | PROGRAMMA OPERATIVO CITTÀ METROPOLITANE 2014-2020"



UNIONE EUROPEA
Fondi Strutturali e di Investimento Europei



CONSIGLI PER LA VITA ATTIVA NELLA TERZA ETA'

INDICE

pag. 3	Introduzione
pag. 4	IL CUS Venezia per il progetto M.O.V.A.
pag. 5	Il Comune di Venezia per il progetto M.O.V.A.
pag. 6	Parte Prima: Vita attiva e terza età
pag. 7	▪ I benefici del movimento nella terza età
pag. 8	▪ Postura e benefici della ginnastica posturale
pag. 9	▪ Aspetti sociali
pag. 10	Parte Seconda: Muoversi nel quotidiano
pag. 11	▪ Le attività quotidiane
pag. 16	Parte Terza: Esercizi e mobilità
pag. 17	▪ Allenarsi
pag. 18	▪ Esercizi di mobilità
pag. 25	▪ Esercizi di tonificazione
pag. 29	▪ I consigli del fisioterapista
pag. 33	Parte Quarta: Dieta e terza età
pag. 34	▪ La dieta come stile di vita
pag. 37	▪ Frequenti errori nella dieta
pag. 38	▪ Le basi di una dieta sana
pag. 39	▪ Raccomandazioni
pag. 40	Conclusioni

Il progetto è rivolto alla popolazione anziana veneziana ed è un percorso globale mirato ad una "migliore qualità di vita per tutta la vita" attraverso iniziative per far acquisire uno stile di vita più attivo con benefici a livello fisiologico, psicologico e sociale.

INTRODUZIONE

Alla conclusione del corso "MOVA" i nostri partecipanti non possono dimenticare i consigli ricevuti e rinunciare alla pratica anche nella vita quotidiana. Abbiamo quindi pensato di ideare questo manuale affinché possiate proseguire le attività svolte con noi in palestra, una sorta di "compiti per casa".

Il desiderio è di fornirvi una guida per far sì che il movimento e l'attività fisica non sia un'opportunità esclusiva della palestra, ma che possa essere effettuato anche a casa e quotidianamente. Un manuale che attraverso la raccolta di alcuni esercizi svolti durante le lezioni vi stimoli alla continuità della pratica e che vi consenta così di affrontare attivamente e con energia gli impegni di ogni giorno.

Per spingervi affinché il movimento diventi una continuativa e sana abitudine di vita. Un'abitudine piacevole che non presenta effetti collaterali o controindicazioni se svolta con criterio e con continuità, che porta numerosi benefici a livello fisiologico, psicologico e sociale.

Riuscire a mantenersi attivi fisicamente significa poter garantire a se stessi (e a chi vi sta attorno) un buon livello di autosufficienza e quindi aggiungere qualità di vita negli anni.

Abbiamo quindi raccolto una serie di proposte il più possibile riproducibili in sicurezza e autonomia, in qualsiasi ambiente anche casalingo, affinché possiate svolgerli senza la supervisione di un istruttore e proseguire il cammino iniziato insieme.



UNIONE EUROPEA
Fondi Strutturali e di Investimento Europei

"PROGETTO COFINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA - FONDO SOCIALE EUROPEO | PROGRAMMA OPERATIVO CITTÀ METROPOLITANE 2014-2020"

IL CUS VENEZIA PER IL PROGETTO M.O.V.A.

L'idea di proporre il progetto "MOVA – Muoversi Orientandosi ad una Vita Attiva" nasce prima di tutto dalla volontà del CUS Venezia di sviluppare sul territorio una serie di progetti di responsabilità sociale che abbiano come obiettivo il miglioramento delle condizioni di vita dei cittadini nella comunità di riferimento in città.

Siamo partiti dai dati scientifici che dimostrano in modo sempre più evidente il rapporto esistente tra attività fisica e salute ed il fatto che i benefici apportati da uno stile di vita attivo rappresentano a tutti gli effetti una situazione di prevenzione e di cura.

L'effetto è particolarmente positivo sulla fascia di popolazione più anziana con il fine di prevenire l'insorgenza di alcune malattie tipiche di questa fase della vita, rallentare il processo di invecchiamento e allo stesso tempo trarre benefici personali ed a livello sociale. In sintesi siamo convinti che anziani sani ed anziani fragili già con qualche disabilità, possano migliorare il loro stato di salute ed il livello di autonomia funzionale attraverso la partecipazione ad un programma di attività fisica permettono di migliorare la qualità della vita.

Abbiamo anche tenuto conto della situazione demografica del Comune di Venezia, constatando da un lato l'aumento delle aspettative di vita come in quasi tutto il mondo, ma in modo particolare l'elevato livello dell'indice di anzianità, cioè del rapporto tra la popolazione over 65 e quella tra 0 e 15 anni. L'Italia ha il più alto indice tra i paesi europei con 179,4 e in Comune di Venezia l'indice è di 254,2.

Un intervento come quello proposto con MOVA crediamo abbia un particolare valore sul tessuto sociale veneziano ed è per questo che ci impegneremo per riuscire a mantenerlo vivo anche nei prossimi anni, cercando di allargarlo ulteriormente.

Voglio ringraziare chi ha reso possibile la realizzazione del progetto. Innanzitutto il Comune di Venezia che ha valutato positivamente la nostra proposta e la ha inserita nei beneficiari nell'ambito del bando PON Metro - "Reti di condominio"; il personale che ha seguito con attenzione lo sviluppo di tutte le fasi ed i laureati in scienze motorie che hanno proposto le attività motorie dopo un percorso di approfondimento e che hanno elaborato questa guida.

L'ultimo ringraziamento è per tutti coloro che hanno partecipato alle attività in questi tre anni e alle loro famiglie. Speriamo di avervi ancora con noi in palestra nei prossimi progetti e nel frattempo vi invito a non tenere questo libretto in un cassetto, ma sempre a portata di mano per seguire i consigli ed aumentare giorno dopo giorno il tempo dedicato al movimento.

Il Presidente
CUS Venezia
Massimo Zanotto

IL COMUNE DI VENEZIA PER IL PROGETTO M.O.V.A.

Il progetto M.O.V.A. (Muoversi Orientandosi ad una Vita Attiva) si inserisce tra le varie iniziative del programma promosso dall'Amministrazione Comunale denominato "La città Sicura di sé".

Grazie al supporto e all'impegno del CUS Venezia, nell'ambito del Programma Operativo Città Metropolitane 2014-2020 (PON Metro) sono state sperimentate modalità innovative per attivare reti di supporto intorno alle persone con disabilità e alle persone anziane fragili.

Il Comune di Venezia ha lanciato una vera e propria sfida per valorizzare le realtà associative del territorio e il CUS ha accolto tale sollecitazione mettendosi in gioco e dialogando con nuovi interlocutori. Destinatari finali delle attività e dei servizi nell'ambito di questo progetto sono infatti eccezionalmente i nostri anziani del Centro storico, che sappiamo rappresentano una buona parte della popolazione residente.

In un'ottica di reale e concreta sussidiarietà, abbiamo rafforzato questa splendida sinergia con gli enti del Terzo settore, nell'ottica di creare un sistema di welfare integrato.

Il CUS Venezia ha costruito così il progetto a misura dei nostri nonni, formando figure professionali esperte in attività motoria per la terza età. Encomiabile è anche la portata sociale di questa esperienza, che ha consentito lo scambio intergenerazionale tra i giovani istruttori, i molti volontari del CUS e gli anziani che hanno aderito al MOVA frequentando la palestra.

Il nostro augurio è che il CUS Venezia possa continuare ad offrire alla città questo importante servizio che ha riscontrato un forte interesse nella cittadinanza, promuovendo attraverso la pratica motoria iniziative di aggregazione e attivo reinserimento degli anziani nella vita sociale e quotidiana.

Assessore Simone Venturini
*Coesione Sociale, Turismo, Sviluppo Economico,
Lavoro, Politiche della Residenza
Comune di Venezia*



Parte prima: vita attiva e terza età

I BENEFICI DEL MOVIMENTO NELLA TERZA ETÀ

Gli anziani per via di svariati motivi rappresentano il gruppo di persone che ha la maggiore probabilità di sviluppare o di sperimentare anni di vita sedentaria.

È stato dimostrato da diversi studi che gli anziani fisicamente attivi presentano livelli di funzionalità più elevati dei coetanei sedentari e che il declino funzionale correlato all'età si riduce fino al 50% in coloro che hanno uno stile di vita attivo.

Gli obiettivi principali dello svolgimento dell'attività fisica in età anziana devono essere il benessere psico-fisico e il mantenimento dell'autonomia nella quotidianità.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda ad adulti e ultra 65enni di praticare almeno **150 minuti a settimana** di attività fisica moderata, o **75 minuti** di attività intensa, o combinazioni equivalenti delle due modalità, in sessioni di almeno 10 minuti per ottenere benefici fisiologici, alternando esercizi aerobici di resistenza e di forza. Gli adulti di questa fascia di età che non possono seguire totalmente il livello previsto raccomandato di attività fisica, a causa delle loro condizioni di salute, dovrebbero adottare uno stile di vita attivo adeguato alle loro capacità e condizioni.

Per questa fascia di età, è provato che svolgere attività fisica aiuta a invecchiare bene: aumenta la resistenza dell'organismo, rallenta la fisiologica involuzione dell'apparato muscolo-scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali. Questi aspetti provocano quindi dei benefici per la salute che portano ad una significativa riduzione del rischio di sviluppare malattie e patologie tra cui ipertensione, diabete e obesità, inoltre, evidenziando inoltre miglioramenti di densità ossea, massa muscolare, della distensibilità arteriosa e del metabolismo energetico. Tutti questi aspetti concorrono al miglioramento della capacità funzionale complessiva e sono molto utili perché consentono agli anziani di mantenere la loro indipendenza, aumentare il loro livello di attività fisica spontanea e svolgere liberamente attività di vita quotidiana.

Tutti insieme, questi benefici, associati allo svolgimento di un regolare esercizio fisico, possono migliorare significativamente la qualità di vita nella popolazione anziana e la speranza di vita attiva. L'esercizio motorio abituale quindi deve essere visto come strumento di salute per ogni individuo, non solo a scopo di prestazione sportiva e/o attività ricreativa ma come sviluppo, mantenimento o recupero di una condizione di buona salute.

L'Attività Fisica

Migliora:

Per le funzioni quotidiane:



- La forza muscolare
 - La resistenza
 - Flessibilità
 - Abilità motorie: agilità, velocità, equilibrio..
 - Composizione corporea
 - Capacità intellettive e autostima
- Camminare
 - Salire le scale
 - Alzarsi dalla sedia/letto
 - Flettersi/inginocchiarsi
 - Sollevare un oggetto/raccogliere uno scaffale
 - Portare i pesi
 - Mansioni casalinghe
 -

= essere autonomi

POSTURA E BENEFICI DELLA GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica Posturale è intesa come disciplina fondamentale nella vita di tutti i giorni per migliorare la postura, vincere il mal di schiena, il torcicollo o dolori di varia natura muscolo-scheletrici. Il mal di schiena è chiamato anche lombalgia, può essere acuto o cronico a seconda della durata e sintomatologia.

Con quale incidenza si presenta il mal di schiena? Le persone maggiormente colpite sono quelle in sovrappeso, in quanto l'aumento di sedentarietà nella vita di queste persone provoca grandi squilibri muscolari con poco tono della parte addominale e compressione dei dischi della colonna per via del carico. Inoltre, sono più colpiti gli anziani rispetto ai giovani per una questione di vissuto e di logoramento dei dischi intervertebrali.

L'attività motoria corretta e uno stile di vita attivo sono uno dei metodi più efficaci per prevenire e ridurre i dolori posturali e altre patologie conseguenti. Attraverso esercizi di ginnastica posturale, mobilità articolare, forza ed equilibrio, si migliorano le condizioni dei muscoli che governano il movimento della colonna vertebrale, rendendoli più forti ed elastici. La sedentarietà e uno stile di vita poco attivo invece sono tra le cause principali dell'insorgere di problematiche posturali. Per finire anche rilassarsi è molto importante per la schiena: ridurre gli stress ed usare tecniche di rilassamento sono presidi importanti per tutti.

ASPETTI SOCIALI

Non è da dimenticare infine il ruolo fondamentale dell'attività fisica come strumento sociale che può impattare positivamente su una serie di aspetti della vita quotidiana.

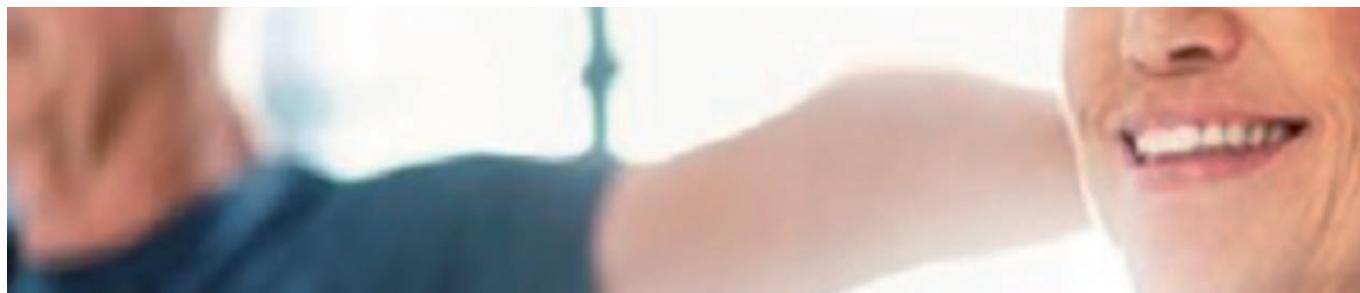
Il primo aspetto legato alla possibilità di praticare movimento è quello di trovarsi a contatto con altre persone. Questo elemento, unito al fatto che attraverso l'attività fisica vi è un rilascio di endorfine, permette di migliorare l'umore, ed anche l'autostima e la percezione di sé stessi.

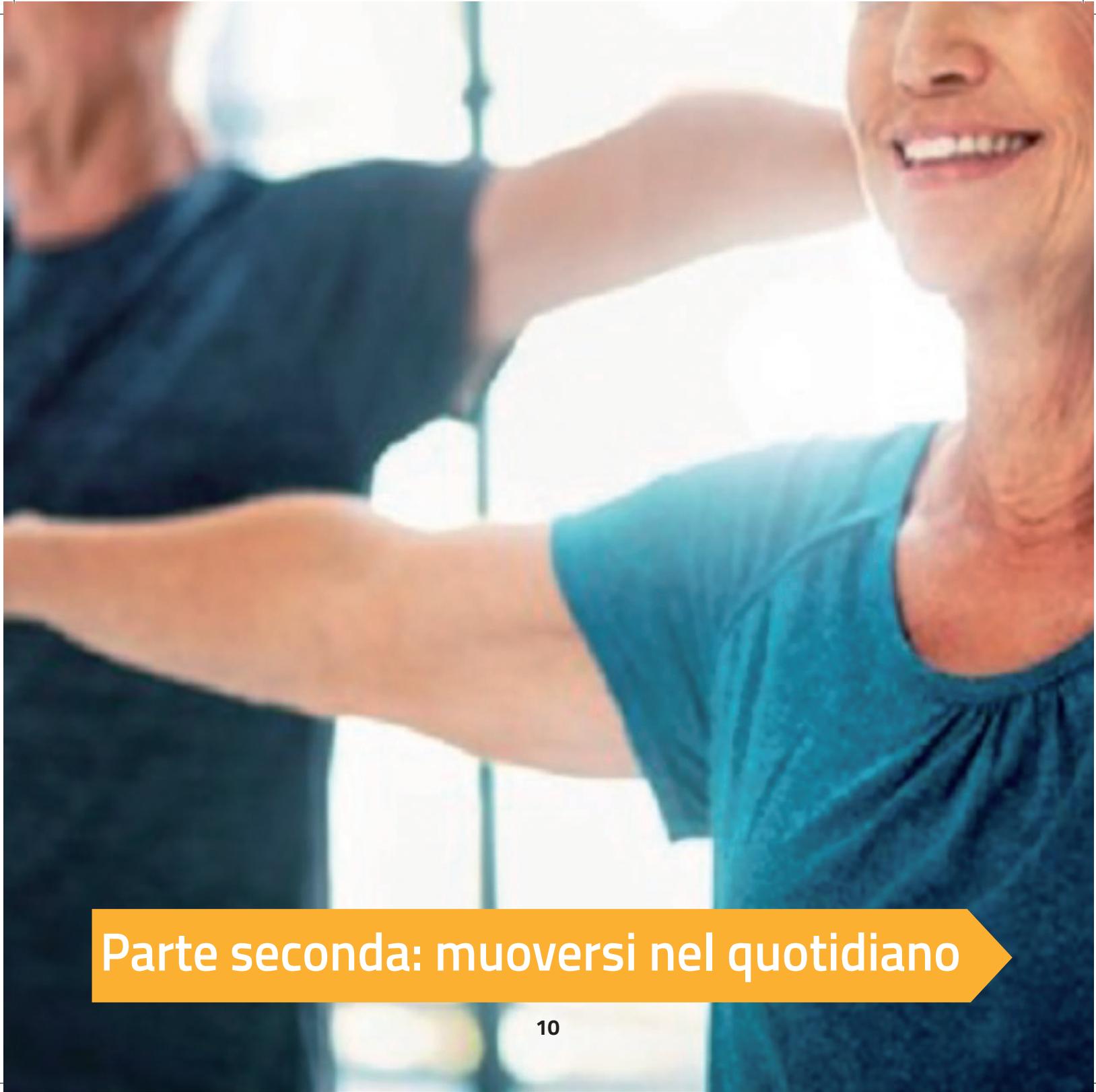
La possibilità di uscire per un impegno continuativo, ed avere dei contatti con delle altre persone, condividere attività e scambiarsi pensieri, potrebbe essere per alcuni soggetti uno dei momenti di maggior interesse e coinvolgimento nella loro vita, creando nuovi legami sociali.

Può rappresentare un'ottima soluzione per ridurre il rischio di depressione e diminuire gli stati di ansia e stress poiché nuovi interessi aiutano a restare mentalmente e socialmente attivi. Si instaura una percezione di autoefficacia e si innalza l'autostima.

Chi svolge una regolare attività fisica, infatti, difficilmente tende ad isolarsi ed è invece stimolato a partecipare attivamente a nuove attività sociali, con la possibilità di creare nuove conoscenze ed amicizie, ampliando così la propria rete sociale.

In alcune attività vi è inoltre la possibilità di entrare a contatto con persone più giovani, istruttori o altri utenti, creando dei rapporti intergenerazionali stimolanti che permettono di diminuire la percezione dell'invecchiamento.





Parte seconda: muoversi nel quotidiano



LA QUOTIDIANITA'

In questo capitolo si parla di ergonomia, ossia la scienza che si occupa delle giuste posizioni tra i segmenti corporei. Perché è importante? Perché applicata al movimento si avvale di posizioni corrette ed efficaci per le azioni motorie e per prevenire problematiche muscolo-scheletriche e funzionali.

Assumere delle posizioni corrette e acquisire degli accorgimenti nei movimenti di ogni giorno diventa quindi un aspetto fondamentale per la salute.

Di seguito alcuni esempi pratici:

PER DORMIRE



DA SUPINI E DI FIANCO UTILIZZARE DEGLI SPESSORI

PER ALZARSI DAL LETTO



DA SUPINO...



...AL FIANCO...



... ALLA POSIZIONE SEDUTA...



... ALLA STAZIONE ERETTA...

PULIRE / LAVARE PER TERRA



Cerca di mantenere il busto eretto, asseconda il movimento col corpo

PER STIRARE



Non ti inclinare in avanti, alza il piano di lavoro e appoggia un piede su uno spessore

PER SOLLEVARE UN OGGETTO



Piega le gambe e tieni dritta la schiena

PER PORTARE UN PESO



Avvicina il peso al corpo

PER FARE LA SPESA



Se possibile utilizza un carrello. Distribuisci il peso in modo uniforme, cerca di mantenere la schiena dritta

PER STARE SEDUTO



Non ti abbandonare su un fianco o accasciarti, cerca di mantenere il busto eretto

IN GENERALE...



Per ogni compito cerca di usare le gambe e mantenere il busto eretto!



Parte terza: esercizi e mobilità

ALLENARSI

Veniamo quindi al dunque: come allenarsi? Dove allenarsi? Quanto?

In questo capitolo troverete le "ricette" per poter fare un buon allenamento in autonomia e continuare il percorso MOVA anche a casa, oppure ancora meglio all'aria aperta e magari in compagnia.

Come scritto in precedenza l'OMS consiglia almeno 75 minuti di attività a settimana, e per trarne benefici sono necessari almeno 10 minuti di attività giornaliera. **Quindi basta prendersi 10 minuti nell'arco della giornata per avere benefici al vostro corpo...e alla mente!** Vediamo quindi come e cosa fare.

È importante svolgere in terza età sia **attività di tipo aerobico** che permettono un miglioramento dell'efficienza cardiovascolare come per esempio una camminata, corsa leggera oppure attività sul posto, **sia di tipo anaerobico**, dato che quest'ultime inducono un miglioramento generale dell'efficienza corporea, come ad esempio esercizi di flessibilità e tonificazione.

In linea con quello che abbiamo fatto con MOVA, un piccolo consiglio su come fare un allenamento:

- **Riscaldamento:** per prepararsi all'attività esercizi come camminata, andature (anche sul posto) o corsetta leggera.
- **Fase preparatoria** con esercizi di mobilità.
- **Fase centrale** esercizi di tonificazione che possono essere a corpo libero oppure con attrezzi (elastici, manubri, palloni da pilates...).
- **Fase finale** fase di rilassamento in cui vengono svolti esercizi di respirazione, allungamento statici (stretching).

ESERCIZI DI MOBILITA'

Gli esercizi di allungamento muscolare aiutano a mantenere i muscoli elastici e contribuiscono ad aumentare la quantità di liquido sinoviale nelle articolazioni. Tutto questo aiuta a conservare delle articolazioni sane e delle cartilagini intatte anche nella terza età.

Gli esperti sono unanimi nell'affermare che è importante allenarla in modo costante e sistematico anche durante la terza età. I principali benefici sono i seguenti:

- Aiuta a mantenere una buona efficienza fisica
- Maggior scioltezza nelle attività quotidiane
- Benessere generale
- Si accelera la fase di recupero

Da sapere infine che la mobilità articolare cambia durante la giornata (è minore al mattino, e aumenta durante la giornata), in base all'ambiente e con la temperatura (diminuisce con il freddo) e con l'allenamento (aumenta con il riscaldamento, diminuisce dopo un allenamento faticoso). Prima di iniziare l'allenamento è infatti importante eseguire un breve riscaldamento.

Ecco alcuni esercizi per tutto il corpo che potete svolgere:



FLESSO ESTENSIONE DEL CAPO

Spalle rilassate, flettere ed estendere il capo guardando in alto e in basso

Ripetere 10 volte

Esercizio che può essere svolto in piedi o seduti



TORSIONE DEL CAPO A DESTRA E SINISTRA

Spalle rilassate, ruotare il capo a destra e sinistra

Ripetere 10 volte

Esercizio che può essere svolto in piedi o seduti

CIRCONDUZIONI DELLE SPALLE

Mani in appoggio sulle spalle, effettuare una rotazione con i gomiti lateralmente

Ripetere 10 volte per verso

Esercizio che può essere svolto in piedi o seduti



APERTURA E CHIUSURA DELLE MANI

Inspirare, sollevare le spalle e chiudere le mani a pugno, espirare e rilassare spalle e mani

Ripetere 10 volte

Esercizio che può essere svolto in piedi o seduti



TORSIONE DEL BUSTO

Braccia flesse davanti a se all'altezza delle spalle, ruotare il busto a destra e sinistra

Ripetere 10 volte
Esercizio che può essere svolto in piedi o seduti

INCLINAZIONE LATERALE DEL BUSTO

Inclinare il busto lateralmente in maniera alternata, aiutandosi con il braccio opposto che accompagna il movimento

Ripetere 10 volte per lato
Esercizio che può essere svolto in piedi o seduti

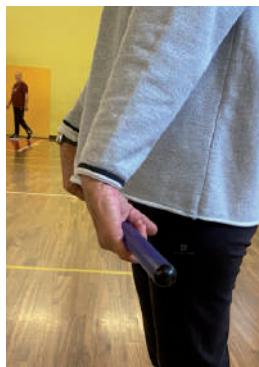


AFFONDO LATERALE

A gambe divaricate spostare il peso da una gamba all'altra lateralmente

Ripetere 10 volte per lato

Esercizi di mobilità con bastone (oppure elastico, oppure asciugamano):



FLESSO ESTENSIONE DEL POLSO

Mani in presa sul bastone alla larghezza delle spalle. Tenere il bastone davanti a se, flettere ed estendere il polso

Ripetere 10 volte

SEMICIRCONDUZIONE DELLE SPALLE

Presa sul bastone alla larghezza delle spalle, partendo col bastone all'altezza del bacino circonduzione in avanti alto a braccia tese

Ripetere 10 volte

Esercizio che può essere svolto in piedi o seduti



SPINTE IN ALTO

Presa sul bastone alla larghezza delle spalle, partendo col bastone all'altezza del petto spingerlo verso l'alto

Ripetere 10 volte



STRETCHING ARTI SUPERIORI

Afferrare il bastone posteriormente con una mano dietro la nuca e una dietro ai lombi. Spingere verso l'alto con la mano in alto e mantenere presa e posizione

Tenere la posizione per 30 secondi

PIEGAMENTO SULLE GAMBE

Eseguire un piegamento sulle gambe a piedi pari e divaricati alla larghezza delle spalle. In fase di discesa portare il bastone a braccia tese davanti a se

Ripetere 10 volte

Esercizio che può essere svolto in piedi o seduti



AFFONDO CON SPINTE IN ALTO

Un piede avanti e uno dietro, eseguo un piegamento verso il basso. In fase di discesa portare il bastone verso l'alto

Ripetere 10 volte per gamba

Esercizi di stretching (da svolgersi preferibilmente al termine delle attività):



FLESSIONE DEL BUSTO

Posizione eretta, gambe tese e piedi divaricati, flettere il busto in avanti

Tenere la posizione per 30 secondi

STRETCHING SPALLA

Posizione eretta, braccio posizionato davanti a sé in linea con le spalle, spingere in direzione opposta con l'altra mano

Tenere la posizione per 30 secondi



STRETCHING COSCIA

Stazione eretta in appoggio su un piede, flettere la gamba posteriormente e prendere con la mano la tibia. Spingere verso l'alto con la mano

Tenere la posizione per 30 secondi

Esercizio che può essere svolto stando in appoggio ad una parete





STRETCHING CATENA POSTERIORE

Mani in appoggio sulle parete, allontanare le gambe che devono rimanere tese in modo da portare il busto parallelo al pavimento

Tenere la posizione per 30 secondi

STRETCHING POLPACCIO

Mani in appoggio alla parete, un piede avanti a gamba flessa e un piede dietro a gamba tesa. A busto in linea con la gamba posteriore mantenere la posizione

Tenere la posizione per 30 secondi



ESERCIZI DI TONIFICAZIONE

Gli esercizi di tonificazione aiutano a sviluppare o mantenere la forza, che ha un ruolo prioritario nel mantenimento dell'autonomia funzionale e nella prevenzione.

Il mantenimento o l'aumento di forza muscolare migliora la resistenza fisica, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e la velocità di movimento, riducendo quindi il rischio di infortuni, e permettendo lo svolgimento di attività giornaliere con più serenità rendendole meno faticose. Infine migliora l'equilibrio, aumentando la forza dei tessuti attorno alle articolazioni e in tutto il corpo, contribuendo quindi a prevenire le cadute.

Ecco alcuni tra gli esercizi principali:



DISTENSIONI DELLE BRACCIA IN AVANTI

Partendo a braccia flesse e mani in appoggio sulle spalle, distendere le braccia in avanti.

Si può usare un piccolo sovraccarico (manubrio o bottiglietta d'acqua).

Ripetere 10-15 volte.

Esercizio che può essere svolto anche da seduti.



DISTENSIONI DELLE BRACCIA IN ALTO

Partendo a braccia flesse e mani in appoggio sulle spalle, distendere le braccia in alto. Si può usare un piccolo sovraccarico (manubrio o bottiglietta d'acqua).

Ripetere 10-15 volte.

Esercizio che può essere svolto anche da seduti.

TIRATE AL PETTO

Con l'utilizzo di un asciugamano o elastico. Busto inclinato in avanti, posizione di partenza a braccia tese, porto l'elastico o l'asciugamano al petto (inspirando).

Ripetere 10-15 volte.



ALZATE LATERALI

Partendo a braccia tese lungo i fianchi, sollevarle in contemporanea fino all'altezza delle spalle. Si può usare un piccolo sovraccarico (manubrio o bottiglietta d'acqua).

Ripetere 10-15 volte.

Esercizio che può essere svolto anche da seduti.



AFFONDO

Un piede avanti e uno dietro, eseguo un piegamento verso il basso.

Ripetere 10-15 volte

Esercizio che può essere svolto aiutandosi con le mani in appoggio.

PIEGAMENTI SULLE GAMBE

Partendo da stazione eretta con piedi alla larghezza delle spalle, eseguire un piegamento delle gambe. Ripetere 10-15 volte

Esercizio che può essere sedendosi e rialzandosi da una sedia, oppure aiutandosi appoggiandosi allo schienale della sedia.



SOLLEVAMENTO DEL GINOCCHIO VERSO L'ALTO

Da stazione eretta sollevare in forma alternata un ginocchio verso il petto.

Ripetere 8-10 volte per gamba

Esercizio che può essere da seduti, oppure aiutandosi appoggiandosi allo schienale della sedia.



SLANCIO LATERALE DELLA GAMBA

Da stazione eretta sollevare lateralmente una gamba tesa.

Ripetere 8-10 volte per gamba

Esercizio che può essere svolto aiutandosi con le mani in appoggio (a muro o schienale di una sedia)

SLANCIO POSTERIORE DELLA GAMBA

Da stazione eretta sollevare lateralmente una gamba tesa.

Ripetere 8-10 volte per gamba

Esercizio che può essere svolto aiutandosi con le mani in appoggio (a muro o schienale di una sedia)



SOLLEVAMENTO IN PUNTA DEI PIEDI

Da stazione eretta spingere verso l'alto arrivando in punta dei piedi.

Ripetere 10-15 volte

Esercizio che può essere svolto aiutandosi con le mani in appoggio (a muro o schienale di una sedia)



I CONSIGLI DEL FISIOTERAPISTA

Riportiamo infine alcuni esercizi svolti durante la lezione con il fisioterapista, dott. Raccanelli. Il consiglio è quello di svolgerli più possibile, magari l'ideale è quello di effettuarli prima di scendere dal letto, soprattutto per coloro che soffrono di lombalgia cronica e rigidità lombare.

Ogni esercizio è consigliato ripeterlo per più di una serie, possibilmente 2 o 3.

ROTAZIONI BACINO

Supini con gambe flesse e piedi in appoggio a terra, scendere lateralmente con entrambe le ginocchia a destra e sinistra

Ripetere 10 volte per lato



RETROVERSIONI BACINO

Supini con gambe flesse e piedi in appoggio a terra, muovendo solo la parte lombare della colonna vertebrale, quando si inspira staccare da terra, quando si espira "schiacciare" verso terra, creando un movimento di antiversione e retroversione del bacino

Ripetere per 20 respirazioni complete



ESERCIZIO "STELLA"

Supini a gambe tese e braccia verso l'esterno. Ruotare sul fianco andando a chiudere braccia, gambe rilassate

Ripetere 8 volte per lato

ESERCIZIO "GATTO"
In quadrupedia, quando si inspira portare il ventre verso terra, quando si espira portare il ventre verso l'alto

Ripetere per 10 respirazioni complete



ESERCIZIO "SUPERMAN"

In quadrupedia stendere verso l'alto un braccio e la gamba opposta

Ripetere 10 volte per lato



RETROPULSIONI CAPO E ABBASSAMENTO SPALLE

Supini con gambe flesse e piedi in appoggio a terra, spingere col capo verso terra mantenendo il mento retratto. Nel frattempo spingere con le spalle verso il basso (verso i talloni)

Ripetere per 10 volte (mantenere la posizione per qualche secondo)

CHIUSURA SCAPOLARE CON EXTRAROTAZIONE

Da eretti, avvicinare le scapole ed eseguire una rotazione delle braccia tese lungo i fianchi portando i palmi della mani verso l'esterno

Ripetere 10 volte



STRETCHING CERVICALE

Da eretti, inclinare il capo lateralmente aiutandosi con la mano opposta

Tenere la posizione per 30 secondi



STRETCHING CERVICALE 2

Da eretti, rotazione del capo in avanti da un lato all'altro e abbassamento di esso aiutandosi con la mano in appoggio dietro la nuca

Ripetere per 10 volte, mantenere la posizione per 5 secondi

STRETCHING LOMBARE

Supini, aiutandosi con le mani flettere una gamba e portare il ginocchio al petto, l'altra rimane tesa a terra

Mantenere la posizione per 30 secondi per lato
Ripetere ma con entrambe le gambe al petto



STRETCHING LOMBARE

Da supini, una gamba rimane tesa, l'altra flessa con piede in appoggio. Appoggiare la mano opposta alla gamba flessa sul ginocchio di quest'ultima e accompagnarla verso terra lateralmente

Mantenere poi la posizione per 30 secondi



Parte quarta: dieta e terza età

OLTRE ALL'ATTIVITÀ MOTORIA...LA DIETA COME STILE DI VITA!

E' una regola generale che tutto ciò che assumiamo nel nostro organismo contribuisce a determinare lo stile di vita.

Perché? Perché ciò che assumiamo mangiando contribuisce a queste determinanti funzioni vitali:

Darci energia

Proteggerci

Consentire la regolazione termica

Rinnovare i tessuti che continuamente vengono coinvolti nelle attività quotidiane.

Quindi, oltre a fare attività motoria è molto importante sapere come **alimentarsi bene** per sostenere gli sforzi che il nostro fisico deve fare tutti i giorni.

Un'alimentazione sana accompagnata da uno stile di vita corretto consente uno **stato di salute ottimale** che può garantire la massima funzionalità di vita nel quotidiano.

Come funziona? Con il cibo si introducono i nutrienti, il corpo li trasforma in elementi strutturali e in energia.

Un'alimentazione (una **dieta**) efficace è l'insieme proporzionato di tutti quegli elementi e cibi che ci sono utili per **stare bene**, migliorando la vita e **prevenendo** determinate **patologie**: quel che si dice mangiare correttamente.

MA NON BASTA!

E' fondamentale praticare un **costante esercizio fisico** per mantenere il corpo in forma e agire positivamente sull'**umore e sulle capacità intellettive**.

Una **corretta alimentazione** combinata all'**esercizio fisico**, ci aiuta ad avere **una migliore qualità della vita!**

Come si fa? A seconda dell'età, del sesso e delle varie attività che vengono svolte abitualmente nell'arco della giornata, cambia il fabbisogno energetico quotidiano della persona. Le necessità sono calcolate tenendo presenti diversi fattori: le attività che si svolgono quotidianamente, l'ambiente esterno, il livello del metabolismo basale, le patologie e lo stato di salute, ecc..

Da queste considerazioni risulta evidente che **ogni persona ha bisogno di una specifica combinazione di macro- e micronutrienti**: la più opportuna, a seconda della persona (bambino, adolescente, adulto, anziano, sedentario o sportivo che sia). ***Non sono valide, anzi potenzialmente dannose, le diete "fai da te" leggendo giornali o internet.***

Bisogna fare molta attenzione a cosa si assume durante i pasti della giornata. La prima cosa è assumere **quanto ci è necessario**, non di più e non di meno. Seguire il **corretto apporto nutrizionale**.

In generale, circa il 55-65% delle calorie che occorrono all'individuo devono provenire dai carboidrati, non più del 25-30 % deve essere costituito dai lipidi (grassi di vario tipo), il restante 10-15% dovrebbe venire dalle proteine.

Quando si parla di persone over 65 anni, vanno considerati molti fattori, sia nel fabbisogno energetico che nelle carenze fisiologiche a cui si può andare incontro, date spesso dalle abitudini alimentari di una vita.

Se si sbaglia alimentazione si rischia di essere "malnutriti" e la **malnutrizione**, genericamente intesa, va contrastata per vivere bene, ancor di più in terza età. Nutrirsi male non può essere considerato un problema secondario. Non sottovalutiamolo! Se si è stanchi, deboli, tristi, in ansia, proviamo sonnolenza, lentezza, pesantezza...possiamo sicuramente migliorare e **sentirci meglio facendo attenzione** a cosa, come e quando mangiamo.

L'alimentazione per le persone in età avanzata deve seguire delle **regole differenti** dalle **abitudini alimentari** acquisite nel corso della vita e qui di seguito suggeriamo alcuni accorgimenti che consentono di affrontare al meglio i cambiamenti fisiologici quando gli anni passano. Sono indicazioni valide per tutti coloro che non presentano patologie particolari e che possono seguire un'alimentazione normale.

Innanzitutto dobbiamo dire che le caratteristiche principali dell'alimentazione devono considerare:

- La variabilità degli alimenti
- La riduzione o l'adeguamento del fabbisogno calorico della giornata, che diminuisce con l'avanzare dell'età.
- Utilizzare metodi di cottura corretti e modificare se necessario la preparazione dei cibi per renderli più adatti ai cambiamenti fisici individuali (es. no fritto e sì al vapore)
- L'acqua è un elemento essenziale!!!
- I Carboidrati sono la fonte principale di energia non vanno eliminati, vanno assunti correttamente.
- Le Proteine sono fondamentali per la conservazione dell'organismo, servono a ricostruire e ripristinare quello che quotidianamente si perde della "materia prima" del nostro corpo (ossa, muscoli, ormoni, enzimi, anticorpi per fare alcuni esempi). Le prendiamo da alimenti di origine vegetale e animale come legumi, pseudo-cereali, uova, carne, pesce, pollame, formaggio, latte e yogurt.
- I Grassi (lipidi) hanno molte funzioni importanti nel nostro organismo. Tra le altre: sono "magazzini di energia", sostengono e proteggono organi vitali e i nervi del corpo, difendono il corpo e mantengono la temperatura corporea, aiutano ad assumere le vitamine liposolubili ed assicurano la funzionalità delle membrane cellulari. Bisogna limitare gli insaccati e prediligere i grassi di origine vegetale. Grassi utili al nostro organismo sono gli omega 3 e gli omega 6. Dove li troviamo?
 Esempi di Cibi Ricchi di Omega 3: Pesce, olio di lino, alghe e olio di alghe, ecc.
 Esempi di Cibi Ricchi di Omega 6: Arachidi e olio di arachidi, pistacchi, mandorle, noci, germe di grano e olio, semi di girasole e olio, sesamo e olio, germe di riso e olio, ecc.
- Fibre: consumare frutta, verdura, legumi e cereali integrali tiene lontani problemi digestivi e stitichezza, dando una mano all'intestino che con gli anni lavora con più fatica e diventa sempre più "pigro". Un'attenzione particolare va data al sale, di cui è meglio limitarne l'uso a tavola ed eventualmente preferire il sale iodato;

FREQUENTI ERRORI NELLA DIETA

- X** Rinunciare alla colazione del mattino
- X** Concentrare la maggior quantità di cibo nella cena
- X** Consumare spuntini ad elevato apporto calorico, insaccati, formaggi e dolci
- X** Ridurre l'apporto di verdure e frutta
- X** Bere poca acqua
- X** Usare molti condimenti (olio, sale, ecc.)
- X** Assumere alcolici oltre il consentito
- X** Non praticare sport con regolarità
- X** Assumere alimenti processati (industriali, lavorati e raffinati, farine bianche, zucchero), che sono poveri di nutrienti, hanno un alto carico glicemico e favoriscono l'infiammazione, l'aumento di cataboliti e patologie.
- X** Mangiare cibi riscaldati



LE BASI DI UNA DIETA SANA

- ✓ Variare il più possibile l'alimentazione
- ✓ Perseguire equilibrio e moderazione
- ✓ Mantenere un giusto peso corporeo
- ✓ Consumare abbondantemente frutta e verdura
- ✓ Basare la dieta su alimenti ricchi di carboidrati complessi anziché zuccheri semplici
- ✓ Moderare il consumo di grassi
- ✓ Mangiare in modo regolare
- ✓ Limitare l'assunzione di sale
- ✓ Bere molta acqua
- ✓ Fare attività fisica



RACCOMANDAZIONI

- ✓ È importante concentrare la maggior quantità dell'apporto nutrizionale tra le 6 del mattino e le 16 del pomeriggio...
- ✓ È raccomandabile dormire 6-8 ore a notte e sarebbe bene andare a riposare già entro le 22.30 evitando riposini pomeridiani
- ✓ Tenere presente che yogurt (meglio evitarlo alla sera), piselli, mele, pesche e fagioli conferiscono maggior senso di sazietà
- ✓ Alla sera è meglio un pasto leggero (fatto preferibilmente di sole verdure)
- ✓ Evitare di stressarsi alla sera (anche stress fisico, lavori pesanti, meglio evitarlo la sera).
- ✓ Controbilanciare lo stress prolungato con un'alimentazione corretta e con l'assunzione di minerali e vitamine
- ✓ Alimentarsi in modo vario.
- ✓ Masticare lentamente (il cervello invia messaggi di sazietà dopo circa 20 minuti, quindi è bene allungare i tempi masticando. Si inizia a digerire già a livello salivare)
- ✓ Consumare le verdure all'inizio del pasto (hanno un buon potere saziante, una migliore digeribilità e riducono i gonfiori)

CONCLUSIONI

Vi lasciamo dunque questa breve ma speriamo esaustiva guida affinché possiate proseguire il percorso iniziato insieme. Insieme durante le lezioni abbiamo usato anche vari attrezzi che sono facilmente reperibili e di facile e sicuro utilizzo, tra cui elastici, manubri leggeri, palloni da pilates e bastoni, che possono essere sostituiti anche con attrezzi "casalinghi".

Non ci resta che augurarci che possiate adottare una vita attiva e che cerchiate il più possibile di mettervi in gioco per proseguire e riprodurre gli esercizi riportati.

...e ricordatevi che...

"Non smettiamo di fare esercizio perchè invecchiamo, ma... invecchiamo perchè smettiamo di fare esercizio"

GLI ISTRUTTORI (...E AUTORI)

Nazzareno Mancini

Diplomato Isef e laureato in Scienze Motorie, ex insegnante di Educazione Fisica, istruttore fitness

Andrea Marini

laurea in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, preparatore atletico FIP e allenatore di pallacanestro

Natascia Meneghini

laurea in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, personal trainer specializzata in ginnastica posturale, allenatrice di atletica leggera

Riccardo Raccanelli

Diplomato Isef e in massofisioterapia, responsabile palestra fitness CUS Venezia, fisioterapista presso Fisiosport Terraglio

Andrea Zanutto

laurea in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, insegnante di Educazione Fisica, allenatore di pallavolo

LA SEGRETERIA

Camilla Marotta *segreteria palestra*

Elisa Visentini *segretario generale*

BIBLIOGRAFIA

AA.VV., Manuale motorio dell'anziano, Calzetti Mariucci, 2017

Azienda provinciale per i servizi sanitari provincia autonoma di Trento, Guida alla promozione dell'attività fisica nella popolazione anziana, VV AA

Comune di Venezia, Popolazione: dati e studi, <https://www.comune.venezia.it/it/content/statistica-statistiche-popolazione-0>

CONI "Sport e salute", CONI Sardegna, A Chent'annos in salute!, VV AA

Eurostat, struttura e invecchiamento della popolazione: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing/it#In_Italia_1.27et.C3.A0_mediana_pi.C3.B9_elevata

Istat, Invecchiamento attivo e condizione di vita degli anziani in Italia, 2020

Istituto superiore di sanità, Contoli B., Minardi V., Masocco M., Attività fisica e salute: anziani, 2018

Macchi C, Teoria tecnica e didattica dell'attività motoria adulto-anziano, MasterBooks editore

Ministero della Salute, direzione generale della prevenzione sanitaria, Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione, 2017

Saccomani R, L'attività fisica nella terza età: promozione, prescrizione, controllo, valutazione, Raffaello cortina editore

WHO, global action plan on physical activity 2018-2030

WHO, Physical activity and sedentary behaviour, 2020

Progetto M.O.V.A.

Muoversi Orientandosi a una Vita Attiva



La città **Sicura** di sé



UNIONE EUROPEA
Fondi Strutturali e di Investimento Europei

"PROGETTO COFINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA - FONDO SOCIALE EUROPEO | PROGRAMMA OPERATIVO CITTÀ METROPOLITANE 2014-2020"

