

L'attività fisica da anziani danneggia l'organismo?

Tante persone anziane (oltre i sessantacinque anni d'età) sono convinte che l'[attività fisica](#) vada praticata soltanto da giovani perché dopo i sessant'anni è impossibile trarne benefici, anzi può addirittura essere pericolosa. Ma allenarsi in terza età può davvero comportare dei rischi per la salute? Fare attività fisica in modo costante durante la [giovinezza](#) favorisce senza dubbio il benessere dell'organismo, oltre che prevenire tantissime malattie, ma è possibile ottenere dei benefici anche se ci si allena in una fase più avanzata della vita. Pertanto, la convinzione che fare attività fisica dopo i sessantacinque anni faccia male e sia pericoloso è **del tutto priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

• **Abbandonare la sedentarietà**

Anche l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda agli over 65 di praticare attività fisica **almeno 150 minuti a settimana** - ottimali 300 - e, in generale, di adottare uno [stile di vita attivo](#) in funzione delle proprie condizioni e abilità fisiche. Queste linee guida non vogliono tradursi necessariamente nell'iscrizione in palestra: sono sufficienti anche altre attività, per esempio fare delle [passeggiate](#), dedicarsi al giardinaggio o anche solo giocare con i nipotini.

• **Benefici dell'attività fisica dopo i 65 anni**

[Studi scientifici](#) dimostrano che gli anziani regolarmente attivi, in confronto a quelli che conducono una vita sedentaria, hanno una minor probabilità di sviluppare [malattie cardiovascolari](#), [osteoarticolari](#), [diabete mellito](#), [depressione](#) e limitazioni funzionali di vario tipo. Se si comincia a fare esercizio fisico dopo una vita da sedentari occorre iniziare [gradualmente](#): prima a bassa intensità e progressivamente, in base al proprio grado di allenamento, con un'intensità più sostenuta.

• **Invecchiare attivamente**

L'attività fisica regolare aiuta a rallentare il processo di [invecchiamento](#) dell'organismo e, in generale, migliora la qualità della vita. Tuttavia, il solo esercizio **non basta per mantenersi giovani e in salute!** Anche in questo caso l'alimentazione ricopre un ruolo chiave, in quanto una dieta ricca di [antiossidanti](#) aiuta a combattere l'azione dannosa dei [radicali liberi](#). Scarica [questo programma](#) alimentare che dispensa gratis gustosi menu ricchi di nutrienti protettivi con funzione anti-age.

RICORDA

L'attività fisica costante regala **sempre** benefici, a prescindere dall'età, ma occorre sempre fare attenzione a non caricare troppo le articolazioni delle ginocchia e delle anche. Se poi la si abbina a una dieta ricca di antiossidanti, l'effetto benefico sarà ancora maggiore!

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Carolina Poli

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.