

L'importanza dell'attività fisica in età avanzata

Antonio Cherubini

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale, Sezione di Gerontologia e Geriatria, Università degli Studi di Perugia

*Chi non trova tempo per l'attività fisica,
troverà tempo per le malattie.
Proverbia ebraico*

L'essere umano è fatto per muoversi. Il movimento permette all'individuo di interagire con l'ambiente, di spostarsi da un luogo all'altro e di compiere le attività quotidiane. Il movimento è inoltre necessario all'organismo per mantenersi in buona salute ed efficienza. Per millenni l'attività fisica ha rappresentato per l'uomo una necessità, dapprima per procurarsi il cibo con la caccia e per fuggire dalle situazioni di pericolo, successivamente per lavorare la terra quando l'agricoltura ha acquistato il ruolo di fonte principale di sostentamento. È solo a partire dal XIX secolo, con l'avvento della società industriale, che il movimento è diventato sempre meno necessario, ed ancor più nella civiltà post-industriale, nella quale la maggior parte dei lavori sono di fatto sedentari.

Ma ad una società così fortemente caratterizzata dalla inattività fisica, quale è quella attuale, si è arrivati anche perché la componente anziana è aumentata fino a rappresentare una quota numericamente rilevante, pari a circa un quinto della popolazione nei Paesi occidentali. L'individuo, nel corso dell'invecchiamento, va incontro ad una naturale riduzione dell'attività fisica dovuta in parte a motivi di ordine biologico, come dimostrato dal fatto che tale fenomeno è stato osservato in numerose specie animali con l'avanzare dell'età. Tuttavia, sarebbe un grave errore ritenere che l'invecchiamento di per sé giustifichi lo stile di vita sedentario che viene condotto dalla maggior parte degli anziani. Le malattie e la presenza di disabilità, che interessano un numero elevato di soggetti in tale segmento della popolazione, hanno indubbiamente un ruolo importante. Un motivo altret-

tanto rilevante è di natura socio-culturale in quanto fa riferimento al modello di sviluppo che si è affermato, con la crescente urbanizzazione, alla diffusione dei mezzi di trasporto ed infine alla disponibilità di strumenti di comunicazione sempre più efficienti che ha comportato un progressivo abbandono dell'attività fisica, in rapporto anche ad una sottostima dei suoi importanti e numerosi benefici (Cherubini et al., 2002).

Indipendentemente dai fattori biologici, medici e socio-culturali che possono spiegare le dimensioni epidemiche della sedentarietà nelle società occidentali, le sue ripercussioni negative in termini di salute pubblica e benessere individuale, soprattutto in età avanzata, sono incalcolabili.

La comunità scientifica internazionale ha acquisito solo negli ultimi decenni piena coscienza dei rischi della sedentarietà, grazie a numerose ricerche che ne hanno dimostrato inequivocabilmente l'importanza come uno dei principali determinanti del modo di invecchiare e dell'insorgenza e progressione di numerose malattie (quali ipertensione arteriosa, diabete, cardiopatia ischemica, ictus, depressione, demenza, osteoporosi) così come del livello di autonomia funzionale dell'individuo anziano. Parallelamente, i risultati di studi scientifici rigorosi hanno chiaramente documentato i benefici dell'attività fisica e dell'esercizio, anche quando intrapresi da individui già anziani affetti da patologie croniche e da disabilità.

Su questa base sono stati elaborati una serie di documenti nei quali sono contenute delle raccomandazioni finalizzate ad aumentare il livello abituale di attività fisica degli anziani. Nel Piano Sanitario Nazionale Italiano 1998-2000 è stato per la prima volta inserito, tra gli obiettivi di salute rivolti a questo segmento della popolazione, quello di incrementare la percentuale di

coloro che sono regolarmente attivi fino al 10%, cifra di gran lunga superiore a quella attuale.

Purtroppo questi ambiziosi obiettivi sono ancora lontani dall'essere raggiunti e, nel frattempo, i costi umani ed economici delle malattie e della disabilità conseguenti allo stile di vita sedentario sono in continuo aumento. Pertanto, la promozione dell'attività fisica rappresenta una priorità per tutti coloro che si occupano della salute della popolazione anziana, sia di quella vivente a domicilio che di quella istituzionalizzata.

BIBLIOGRAFIA

Cherubini A, Rossi R, Senin U. Attività fisica ed invecchiamento. Una guida per la promozione della salute nell'anziano. EdiSES 2002: 1-407.

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

Sherrington C, Whitney JC, Lord SR, Herbert RD, Cumming RG, Close JC. Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis. *J Am Geriatr Soc* 2008; 56 (12): 2234-43.

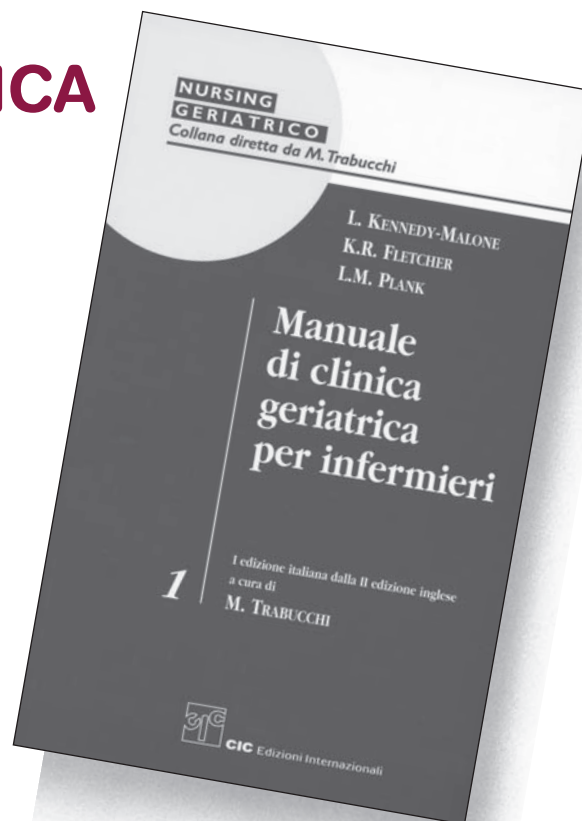
NURSING GERIATRICO *Collana diretta da M. Trabucchi*

L. Kennedy-Malone, K.R. Fletcher, L.M. Plank

MANUALE DI CLINICA GERIATRICA PER INFERMIERI

I edizione italiana dalla II edizione inglese
a cura di Marco Trabucchi

Volume broccurato
di 564 pagine
f.to cm 12x19
€ 50,00



CIC Edizioni Internazionali