

L'attività fisica nella terza età

da 0 a 1 ci sono infinite possibilità



Dr. sc. **Damiano Zemp**
Specialista in scienze motorie

Massagno
17 aprile 2024



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

Jim e Mildred



Non è mai troppo tardi per incominciare

Ho iniziato a correre a 95 anni.



Non bisogna mai fermarsi

È qualcosa che faccio da una vita, perché devo smettere ora?



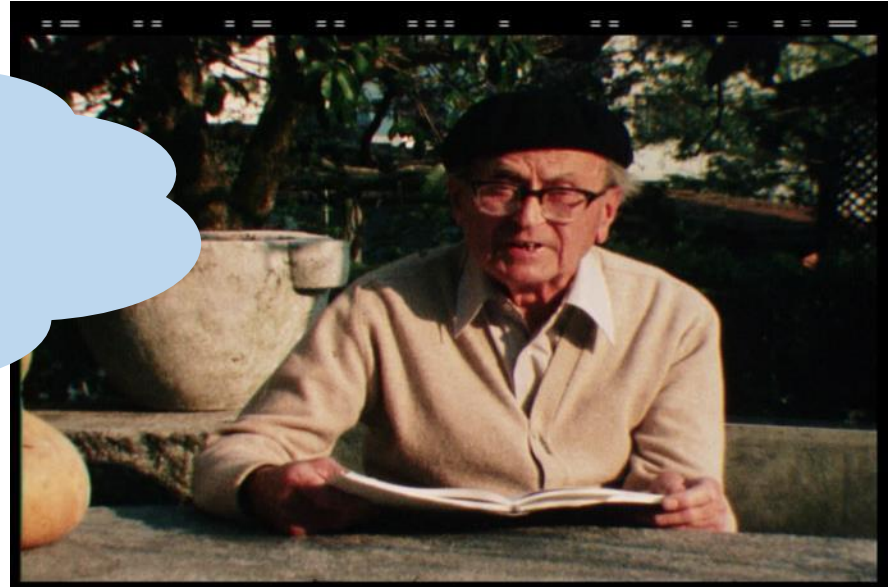
L'invecchiamento: una strada in salita



Ma non bisogna scoraggiarsi

«Prima i maa i vegn a ügn a ügn, ma poi al concert u sona in piegn.»

Giovanni Bianconi



«È normale avere dei dolorini. Speri solo che non compaiano tutti insieme. Con l'età lo devi però mettere in conto.»

Roger Federer

L'attività fisica ...

Influenza

- Invecchiamento
- Forza e equilibrio
- Struttura ossea
- Autonomia e indipendenza
- Qualità di vita

Previene

- Disturbi cardiocircolatori
- Obesità e diabete
- Malattie polmonari
- Tumori
- Malattie psichiche



Ha effetti positivi su

- Parkinson
- Disturbi cognitivi
- Depressione

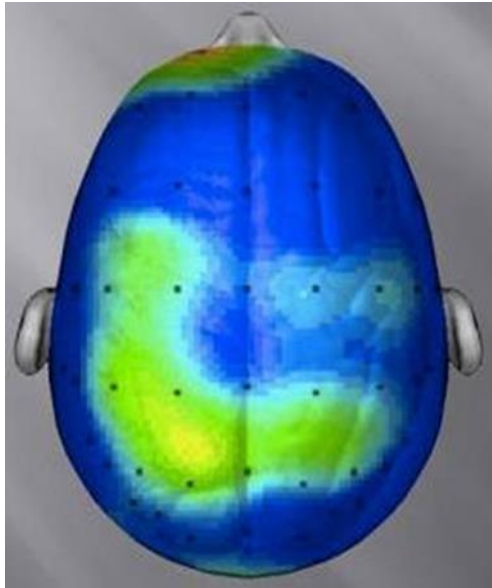
Per invecchiare bene non sono sufficienti i muscoli



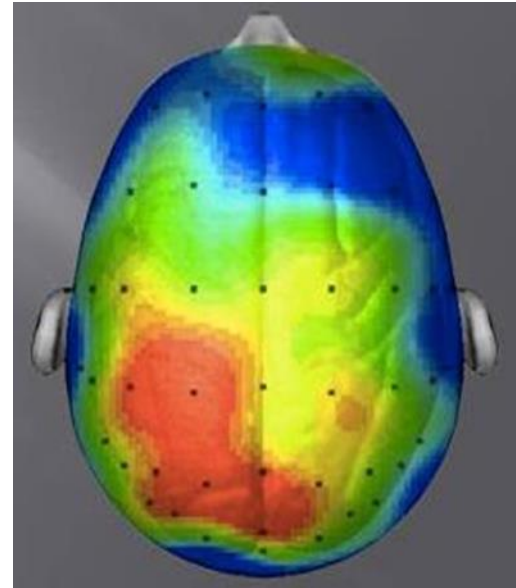
Il miglior allenamento per il cervello è probabilmente quello fisico

Attività cerebrale dopo

20 minuti da seduto



20 minuti di cammino



L'allenamento cognitivo-motorio



Attività fisica significa fare (un po') di fatica

Sforzo percepito - Scala di Borg

appena percepito

lieve

pesante

duro

massimale



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Nulla

Molto
debole

Debole

Lieve

Moderato

Piuttosto
pesante

Pesante

Piuttosto
duro

Duro

Molto
duro

Massimale

Movimento
passivo

Movimento attivo

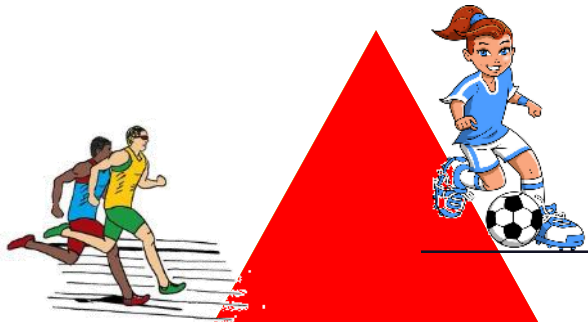
**Dispendio energetico
> di un'attività sedentaria**

Attività fisica

Sport

I rischi dell'attività fisica

Malore (ipoglicemia, giramenti di testa, disorientamento, agitazione):
interrompere subito!



ATTENZIONE!

Contatto fisico, stato del sistema cardiocircolatorio.

ATTENZIONE!

Dolori, infiammazioni, febbre.

ATTENZIONE!

Rischio di caduta.

ATTENZIONE!

Lesioni schiena, persone in cure intense.

L'**attività fisica** regolare è l'unico intervento che ha dimostrato di contrastare in modo efficace la perdita di **massa muscolare**, la diminuzione delle **capacità motorie**, la riduzione delle **prestazioni cognitive** e il **calo dell'umore** nelle persone anziane.



Motivi per non praticare dell'attività fisica

Ho problemi di salute



Mi manca la compagnia



Manca l'offerta



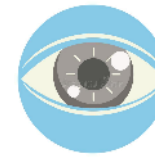
Non mi interessa



Non ho mezzi di trasporto



Politica



Società



Movimento è Salute
... a tutte le età

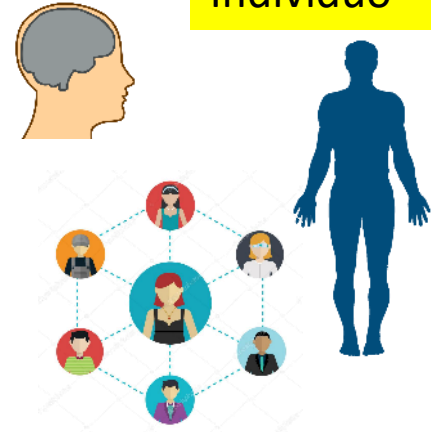
Istituzioni



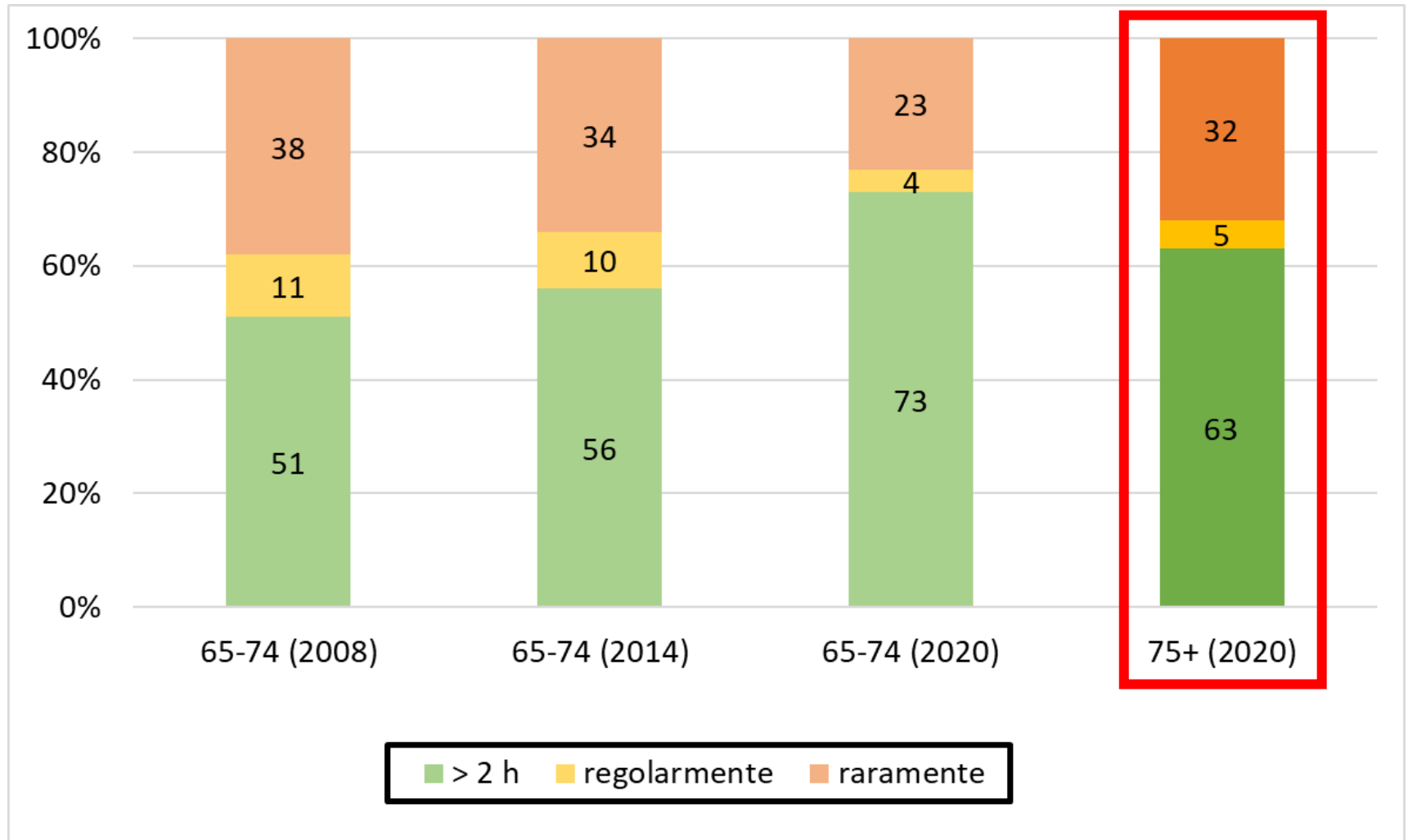
Comunità



Individuo



Livello di attività fisica nella popolazione anziana Svizzera



«Ho due dottori: la mia gamba destra e la mia gamba sinistra»



Cosa fare nella regione



Pro Senectute Ticino e Moesano

<https://ti.prosenectute.ch/it/attivita,-corsi-e-vacanze/sport-movimento/programma-dei-corsi-e-sport.html>

091 912 17 17

info@prosenectute.org

Lega Ticinese contro il reumatismo

<https://www.reumatismo.ch/ti/corsi>

091 825 46 13 (me-ve, 9.00-11.30)

info.ti@rheumaliga.ch

Massagno

Ginnastica dolce

Pro Senectute

Ginnastica in palestra

Pro Senectute

Reuma FIT

Lega contro il reumatismo



Lugano

Ginnastica all'aperto

Pro Senectute (Lugano)

Molino Nuovo

Osteogym

Lega contro il reumatismo



Molino Nuovo

Atelier dell'equilibrio
Lega contro il reumatismo

Thai Chi
Prosenectute

Yoga
Prosenectute

Breganzona

Yoga
Lega contro i reumatismi



Lugano

Acqua fitness
Pro Senectute

**Nuoto e movimento in
acqua per la schiena**
Pro Senectute

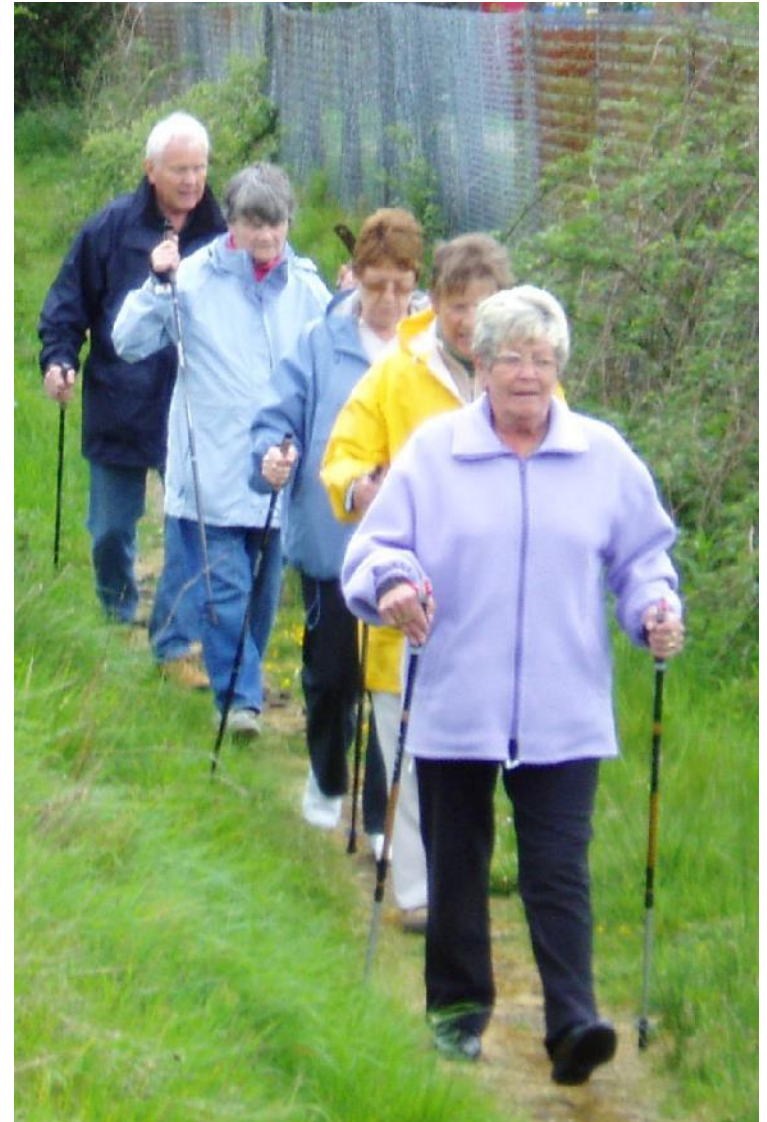
Paradiso

Acquafit
Lega contro i reumatismi



Lugano

Walking e Nordic Walking *Pro Senectute*



Taverne

Arrampicata in palestra
Lege contro i reumatismi



Passeggiate



***“L'uomo non smette di giocare perché invecchia, ma
invecchia perché smette di giocare.”***

George Bernard Shaw



Grazie per l'attenzione

Damiano Zemp