

**LINEE GUIDA DEL PROGETTO**

*Più salute*



*Più benessere*

**PIU MOVIMENTO ED UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE  
PER UNA MIGLIORE SALUTE**

Una serie di azioni rivolte alle fasce di popolazione anziana che prevedono attività motorie da attuarsi senza dover ricorrere ad ambienti od attrezzature particolari, accompagnate da buone regole alimentari, curate da tecnici di Scienze Motorie ed esperti di alimentazione.

PER: LE PERSONE ANZIANE - GLI OPERATORI DEL SETTORE SOCIALE E DELLA PREVENZIONE - I MEDICI DI MEDICINA GENERALE - LE ASSOCIAZIONI CHE SI INTERESSANO DEL BENSTARE DELLA POPOLAZIONE ANZIANA - GLI ADDETTI ALLA CURA E SOSTEGNO DELLA PERSONA ANZIANA

# Piu' movimento ed una corretta alimentazione per una migliore salute

*La maggior parte delle malattie croniche sono da ricondurre a fattori di rischio comuni e modificabili: inattività fisica, consumo di tabacco, alimentazione poco sana, abuso di alcol. In particolare, la sedentarietà (o mancanza di movimento) è un fattore di rischio indipendente che, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms),*

*è causa di quasi 2 milioni di decessi a livello globale e che è divenuta una caratteristica dominante dello stile di vita dei Paesi ricchi e anche dei Paesi in via di sviluppo. Incrementare il livello di attività fisica non è dunque un problema individuale ma sociale: richiede approcci multidisciplinari, multisettoriali, orientati alla popolazione e culturalmente importanti.*



Università degli Studi di Udine  
CdL in Scienze Motorie  
CdLM in Scienza dello Sport

Fare movimento e sport regolarmente è fondamentale a qualsiasi età per migliorare la salute e il rendimento fisico. Per le persone sedentarie, attivarsi - anche poco - è decisivo e garantisce anche un beneficio diretto sul piano della salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso. In età avanzata, muoversi regolarmente è fondamentale perché contribuisce a migliorare la qualità della vita e aiuta a prevenire, o se non altro rimandare, il momento in cui non si è più autosufficienti e si comincia a dipendere dagli altri. Con l'avanzare degli anni le differenze individuali possono tuttavia acuirsi: per le persone «in forma» valgono le raccomandazioni destinate agli adulti, mentre per quelle deboli o che dipendono dagli altri, spesso afflitte da più malattie, con limitazioni funzionali e ridotta vitalità, è necessario adeguare opportunamente quelle che vengono definite le raccomandazioni di base.



### **Raccomandazioni di base per donne e uomini ancora in forma all'età del pensionamento:**

- muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (movimento quotidiano o attività fisica a intensità media);
- fare un'ora e un quarto di attività fisica o sport a intensità elevata;
- una combinazione di attività fisiche di diversa intensità; 10 minuti di attività motoria a intensità elevata hanno lo stesso effetto benefico di 20 minuti di attività a intensità media.

È considerata di intensità media qualsiasi attività fisica che provoca un lieve acceleramento del respiro, ma non per forza sudorazione:

- camminare a ritmo sostenuto,
- andare in bicicletta,
- fare giardinaggio,
- ma anche molte altre attività quotidiane, sportive e del tempo libero.

Sono considerate di intensità elevata le attività che provocano sudorazione, anche solo lieve, e accelerano il battito cardiaco: vi rientrano le discipline sportive ad alta intensità di movimento che sollecitano grandi gruppi muscolari, come per esempio correre, andare in bicicletta a ritmo sostenuto, nuotare, fare sci di fondo, ma anche esercizi cardiocircolatori con attrezzi. È possibile e del resto consigliato combinare diverse attività, variandole.

L'ideale sarebbe ripartire l'attività fisica su più giorni della settimana. Le sessioni di movimento della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata. Le raccomandazioni di base possono essere combinate in diversi modi, per esempio:

- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, cinque giorni a settimana;
- mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, tre giorni a settimana, più mezz'ora di attività fisica a intensità elevata una volta in settimana.

Le persone anziane dovrebbero in ogni caso muoversi il più possibile. Questo vale anche per le persone deboli o non più autosufficienti, che a causa di limitazioni funzionali non sono più in grado di seguire le raccomandazioni di base.

I benefici maggiori sul piano della salute si ottengono quando si abbandona uno stile di vita sedentario e si comincia a fare regolarmente attività fisica (raccomandazioni di base).

Chi pratica già regolarmente un'attività fisica e segue le raccomandazioni di base può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute, del benessere generale e del rendimento fisico allenando in modo mirato la forza, l'equilibrio, la coordinazione, l'agilità e la resistenza.

Con l'avanzare dell'età, gli esercizi per il rafforzamento muscolare diventano sempre più importanti per il rendimento fisico e conservare l'autonomia. Questi esercizi servono a mantenere la massa muscolare soprattutto del tronco e delle gambe, ma anche della zona spalle-braccia e, abbinati a esercizi di equilibrio,



aiutano a prevenire le cadute, che in età avanzata possono avere conseguenze anche gravi. Gli esercizi di rafforzamento muscolare e di equilibrio andrebbero **svolti tre volte in settimana** e completati se possibile da esercizi di ginnastica e di allungamento per migliorare l'agilità.

Per rispondere all'esigenza di intraprendere iniziative volte al contrasto della sedentarietà, si propone la realizzazione nella regione Friuli Venezia Giulia di un Progetto che promuova più movimento nelle persone adulte+anziane. Per l'attivazione della progettualità che viene articolata in diverse azioni si vede la necessità di coinvolgere degli Operatori-Esperti debitamente formati (laureati in scienze motorie e/o diplomati ISEF), da tecnici altamente professionisti del settore i quali abbiano le competenze sia in ambito fisico-motorio rivolte alla popolazione adulta+anziana sia in ambito socio sanitario inteso come promozione di sani stili di vita come movimento, sana alimentazione, ecc.

*Prof. Claudio Bardini -- Docente a contratto Corso di Laurea in Scienze Motorie - Polo Medico - Università degli Studi di Udine*



*L'attività motoria, fisica e sportiva non è un "farmaco" nuovo, già nell'antichità Ippocrate (\*) 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 capire all'adulto in là con l'età che l'attività fisica, motoria e sportiva è il mezzo per mantenere il fisico e la mente efficienti, se praticate con costanza, gli permetteranno 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), mantenere più a lungo una di vita indipendente e autosufficiente. Anche gli studi, ci dimostrano che la costante attività fisica è (meglio di) una "medicina" benefica che combatte le malattie causate da uno stile di vita sedentario.*

*(\*) "Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute". Questa affermazione è stata fatta più di 2000 anni fa da un medico famoso, Ippocrate, vissuto tra 460 e 377 a.C., ed è tuttora di grandissima attualità.*

## ATTIVITA' MOTORIA: ELISIR DI LUNGA VITA?

### Lo sport sconfigge la depressione:

in un'esperienza svolta all'Università del Wisconsin (U.S.A.) furono testate diverse terapie contro la depressione. La sola che sia risultata efficace al cento per cento fu l'attività motoria e lo sport.

### Lo sport aiuta a dormire:

per lottare efficacemente contro l'insonnia, lo sport è uno dei rimedi meno conosciuti e tuttavia il più sicuro e il più efficace. Una buona dose di movimenti distende i muscoli del corpo che hanno tendenza ad irrigidirsi dopo le attività stressanti della giornata. Essa lascia una sensazione piacevole, eliminando le conseguenze del surmenage e i piccoli mali che impediscono un sonno profondo e riparatore. Numerosi gli studi sulla qualità del sonno condotti su perso-

ne di età dai 50 ai 70 anni, che si lamentavano di turbe di addormentamento, dopo averle sottoposte ad un programma di ginnastica appropriata alla loro condizione fisica (aerobica per i più anziani, marcia e bicicletta per gli altri), che non eccedeva le tre ore settimanali.

I risultati sono stati all'altezza delle aspettative: se prima il loro sonno non superava le 4-6 ore ed il tempo di addormentamento si protraeva per 25-30 minuti, dopo il sesto mese di attività si andavano a guadagnare in media 45 minuti di sonno, mentre la fase di addormentamento si riduceva di ben un quarto d'ora!

### Lo sport fa scemare la tensione:

la corsa lenta determina a seconda della distanza percorsa e della frequenza degli allenamenti, una riduzione della tensione arteriosa che perdura per 4-10 ore dopo la fine dello sforzo. La corsa a piedi induce una vasodilatazione generalizzata dei vasi sanguigni, in particolare di quelli muscolari e cutanei. Induce un calo delle resistenze periferiche, con evidente ridu-

zione delle resistenze opposte allo scorrimento del sangue. Un esercizio fisico sufficientemente intenso e prolungato è sempre accompagnato da una perdita idro-elettrolitica (acqua e sali minerali) e la pratica quotidiana della corsa stimola un effetto diuretico con salutare eliminazione di sodio, equivalente all'assorbimento giornaliero di un farmaco diuretico.

### Lo sport aumenta la memoria:

se rimarrete sedentari per alcune settimane, la ripresa fisica sarà più difficile. Lo stesso, se non stimolate il vostro cervello: i vostri neuroni si "addormenteranno". La memoria, come il corpo, ha bisogno di essere messa in funzione, di lavorare di continuo, di assimilare cose sempre nuove. La cellula di base, il neurone, è una vera e propria fabbrica che produce o trasmette gli impulsi nervosi. I neuroni comunicano tra loro attraverso la liberazione di sostanze biochimiche chiamate neurotrasmettitori. Nella nostra sostanza grigia ne possiamo contare sino a 30-40 miliardi. Essi non si riproducono e se ne perdono circa un milione al giorno. A 60 anni ne soprav-



vivono ancora circa 14 miliardi. Oltre allo stress quotidiano, operazioni con necessità di anestesia, malattie dell'apparato cardiocircolatorio o la mancanza di esercizio fisico alterano seriamente il tono della memoria. I soggetti sedentari sono quindi dei soggetti ad alto rischio salute.

#### **Lo sport aiuta a riflettere:**

la pratica regolare di un esercizio fisico, in particolare delle attività di resistenza come la corsa, il ciclismo, lo sci di fondo, sembrano sviluppare efficacemente le capacità di ragionamento. Un'esperienza ha rivelato che in seguito ad un programma d'allenamento di 4 mesi per 3 sedute settimanali, soggetti di età matura potevano ottenere migliori risultati in una serie di test matematici e di ragionamento logico rispetto ai risultati ottenuti prima dell'inizio dello studio o a soggetti sedentari.

*Lo sport, occasione d'incontro e d'aggregazione tra persone.*



## **MAL DI SCHIENA: SI PUO' GUARIRE.**

Il "mal di schiena" colpisce circa l'80% degli adulti ma solo nel 20% dei casi deriva da vere e proprie patologie vertebrali. Le cause del dolore lombare sono generalmente dovute ad atteggiamenti posturali non corretti, protratti nel tempo; a movimenti del corpo ed esercizi eseguiti in maniera non corretta; ad eccessiva tensione muscolare derivante da stress fisico e psicologico; a scadente tono muscolare (addominale, lombare e dorsale); a soprappeso.

Salvo casi particolari di preesistenti patologie osteo articolari, il dolore può derivare da:

#### **- Insufficiente riscaldamento generale e specifico.**

Un buon riscaldamento permette di innalzare la temperatura del muscolo e di migliorarne nel contempo l'irrorazione sanguigna, il metabolismo e la elasticità. Quindi, oltre ad un

maggiore rendimento, si possono evitare stiramenti e strappi muscolari. Aumenta anche il trofismo dei tessuti privi di vasi sanguigni (cartilagini articolari e dischi intervertebrali) per cui avviene una ottimale diffusione di liquidi e substrati nutritivi. Diminuisce anche la viscosità del liquido sinoviale delle articolazioni e, di conseguenza, ne viene migliorata la funzionalità in quanto le facce articolari scorrono più facilmente.

*La migliore medicina e' il movimento e costa poco.*

#### **- Residuo di tossine e congestione muscolare**

derivanti da inadeguata esecuzione di esercizi di "defaticamento" al termine di ogni allenamento o da scarso recupero tra un allenamento e l'altro. Vanno anche evitati esercizi di "defaticamento" che imitano il gesto tecnico che ha comportato il sovraccarico in quanto, pur essendo funzionali per l'apparato muscolare e cardiocircolatorio, mantengono i dischi in compressione.

- **Squilibrio di forza e di elasticità della muscolatura** deputata al fisiologico allineamento tra colonna vertebrale, bacino e femori. Questi muscoli vanno rafforzati e nel contempo mantenuti elastici, con adeguati esercizi di potenziamento e allungamento muscolare.

- **Insufficiente utilizzo di esercizi di allungamento muscolare e mobilità articolare dopo ogni allenamento.**

Lo stretching allunga e decontrae i muscoli mantenendoli estensibili, mentre gli esercizi di mobilità riportano l'articolazione ad uno stato di efficienza ottimale.

- **Compressione continua delle colonna vertebrale durante e dopo l'allenamento.**

L'attività fisica intensa e le posture fisse (studiare, vedere la televisione, andare in macchina, ecc.) sovraccaricano senza soluzione di continuità i dischi intervertebrali comprometten-

done il ricambio nutrizionale e determinandone un assottigliamento per deidratazione. La nutrizione dei dischi, infatti, non avviene attraverso i capillari sanguigni ma con una azione di "pompa" (perfusione) che permette l'entrata e l'uscita di liquido. Grazie agli esercizi di scarico eseguiti a fine allenamento si ottiene una veloce reidratazione dei dischi e un afflusso di sostanze nutritive. Un discorso analogo vale anche per le altre articolazioni ove il carico fisso e prolungato ostacola il metabolismo, basato sul meccanismo di diffusione, della cartilagine ialina.

Testi elaborati da: Prof. Claudio Bardini Docente a contratto Corso di Laurea in Scienze Motorie - Polo Medico - Università degli Studi di Udine, Prof. Ugo Cauz Docente a contratto Corso di Laurea in Scienze Motorie - Polo Medico - Università degli Studi di Udine in occasione dell'evento pubblico



*Siamo vecchi quando le candeline cominciano a costare più della torta.*

(Bobe Hope - comico)

## PROMOZIONE DI SANI STILI DI VITA



A.S.S. n.3 Alto Friuli

Secondo l'OMS sono quattro i principali fattori di rischio su cui occorre intervenire per migliorare la propria salute: fumo di tabacco, consumo eccessivo di alcool, scorretta alimentazione e mancanza di attività fisica.

Alimentazione corretta e buona salute sono un binomio indissolubile. La proporzione fra i vari tipi di alimenti e la qualità dei cibi che mangiamo sono alla base di uno sviluppo umano completo, sia a livello fisico che mentale.

Una dieta adeguata, bilanciata e variegata, insieme alla pratica quotidiana di attività fisica è un elemento basilare per uno stile di vita sano: è un valido strumento di prevenzione per alcune patologie, ma anche di gestione e trattamento per altre; permette di invecchiare meglio; aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato. Abitudini alimentari sbagliate, sia nella quantità che nella qualità, possono essere causa dell'in-

sorgenza di malattie croniche come l'obesità e il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, il diabete tipo 2, alcune forme di tumori, ecc.

Gli alimenti di cui disponiamo sono tanti e molti sono i modi per realizzare una dieta salutare: ognuno ha ampia possibilità di scelta, seguendo semplici ma importanti **raccomandazioni**. Mangiar sano può essere anche una buona occasione per arricchire le proprie esperienze, sperimentando cibi diversi per cultura e origini o imparando nuovi modi di preparazione del cibo.

A cura del Dipartimento di Prevenzione dell' A.S.S. n.3 "Alto Friuli"



## MANGIARE SANO... PER GUADAGNARE SALUTE

1. a tavola varia le tue scelte;
2. bevi acqua in quantità sufficiente alle esigenze del tuo organismo;
3. fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti;
4. consuma ogni giorno almeno 3 porzioni di frutta e 2 di verdura;
5. consuma quotidianamente i cereali (pane, pasta, riso, ecc.);
6. mangia il pesce almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato) e incrementa il consumo di legumi che forniscono proteine di buona qualità e fibre;
7. limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale e privilegia l'olio extravergine di oliva;
8. riduci il consumo di sale e preferisci quello iodato;
9. riduci o evita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata;
10. evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

## SICUREZZA ALIMENTARE DOMESTICA



Cibarsi di prodotti sani e sicuri è fondamentale per garantire la propria salute. Coop garantisce che i prodotti presenti nei propri negozi lo siano; tuttavia nella logica della strategia europea definita "dai campi alla tavola" la sicurezza alimentare è destinata ad essere una responsabilità condivisa. Sicuramente è demandata in prima battuta alle aziende produttrici ai distributori ed agli organi di controllo che garantiscono l'idoneità dei prodotti lungo tutta la filiera produttiva.

Molto spesso, tuttavia, non si pensa che esiste una terza figura che gioca un ruolo fondamentale per la sicurezza igienico-sanitaria di quello che giunge sulle nostre tavole. Il consumatore, ancor meglio, chi nelle nostre case sceglie, prepara

e conserva gli alimenti, ha infatti una grande responsabilità nei confronti della salute dei propri commensali. Alle volte, infatti, vengono commessi errori banali proprio a livello domestico, errori spesso dettati da cattive abitudini o falsi miti.

Per questo motivo il distretto sociale Coop Consumatori Nordest di Gemona-San Daniele propone degli incontri sulla sicurezza alimentare domestica con l'obiettivo di rendere il consumatore più consapevole fornendo semplici spunti per l'acquisto, il trattamento e la corretta conservazione degli alimenti nelle nostre case.

*A cura del Distretto Sociale Gemona -S.Daniele di Coop Consumatori Nordest*







Alto Friuli

**FACCIAMOLO ASSIEME**

CHIAMANDO IL GIOVEDÌ DALLE 9 ALLE 12 IL

**NUMERO VERDE 800-995-988**

(il telefono amico al servizio degli anziani)

O PASSANDO ALLO SPORTELLO DI AUSER ALTO FRIULI

presso la sede del Coordinamento delle Associazioni  
in Via S. Giovanni a Gemona del Friuli

Raccogliamo le adesioni di singoli,  
gruppi o associazioni per creare gruppi  
di interesse e sperimentare assieme  
**IL PERCORSO IN-FORMATIVO ATTIVO**  
di queste linee guida



Università degli Studi  
di Udine



A.S.S. n.3 Alto Friuli"



Città di  
Gemona del Friuli