



*Una risorsa  
per il Paese*



## **Attività motorie, in Italia cresce il numero degli anziani dediti allo sport**

*Secondo la comunità scientifica internazionale, il movimento si conferma il migliore alleato della salute nella terza età: praticarlo costantemente, infatti, significa ergere una barriera contro il deterioramento fisico e il declino cognitivo*

Sono sempre più numerosi gli anziani che fanno sport: secondo i dati Istat, negli ultimi 14 anni, la pratica dell'attività fisica in Italia avrebbe registrato infatti un boom tra gli ultrasessantacinquenni, passati dal 50% nel 1999 al 68,2% nel 2013.

Dati che rivelano come l'avanzare degli anni non costituisca affatto un ostacolo: al contrario, la passione per la ginnastica e per le attività motorie cresce congiuntamente al dato anagrafico.

Gli italiani ultrasessantenni che si dedicano allo sport continuamente sono circa 1 milione: ben più numerosi, dunque, dei neomaggiorenni che sono, invece, circa 600 mila.

Secondo la comunità scientifica, sono innumerevoli i benefici che l'esercizio fisico costante produce sugli organi, rallentando il logoramento generato dal trascorrere del tempo: se quest'ultimo è, infatti, un processo naturale e irreversibile, è altrettanto vero che, attraverso un corretto stile di vita, è possibile affrontarlo nel migliore dei modi possibili.

Esistono, nello specifico, alcuni autorevoli studi al riguardo.

I più recenti sono stati effettuati dall'American College of Sports Medicine e dalla Sackler School of Medicine dell'Università di Tel Aviv.

Secondo i ricercatori americani, una sola ora e mezza di esercizio aerobico alla settimana riuscirebbe a prevenire una quarantina di malattie croniche, riducendo il pericolo di ammalarsi di Alzheimer del 50%; i colleghi israeliani, inoltre, hanno dimostrato come le cellule staminali muscolari, che nel corso degli anni diminuiscono progressivamente, si autorigenerino attraverso l'allenamento, creando una sorta di barriera contro l'invecchiamento.

Un'altra conferma arriva da Zurigo: lo Swiss Federal Institute of Technology ha evidenziato, in una pubblicazione dedicata alla salute collettiva, come 712 veterani della Seconda Guerra Mondiale, reclutati ad hoc, fossero giunti in ottime condizioni al settantesimo anno di età.



*Una risorsa  
per il Paese*



Come? Più di cinquant'anni prima, per accedere al servizio militare, avevano dovuto superare esami fisici molto impegnativi, paragonabili, per intensità e sforzo, a coloro che avevano praticato sport negli anni frequentando le scuole superiori.

Ciò significa, semplicemente, che un settantenne "sportivo" è decisamente più in forma e sano rispetto ai coetanei che hanno invece condotto una vita sedentaria.

I medici sono concordi nell'affermare che l'organo che più di tutti beneficia della pratica dell'attività motoria sia il cuore: l'anziano allenato, infatti, ha un muscolo cardiaco capace di contrarsi maggiormente; a riposo, esso ha una frequenza cardiaca inferiore e, grazie alla gittata sistolica superiore, anche tessuti più irrorati e ossigenati.

C'è di più.

Lo sport è un grande nemico della demineralizzazione ossea, che determina la fragilità: l'esercizio fisico, anche sotto forma di semplice camminata, contribuisce a mantenere la densità ossea, evitando pericolose fratture.

L'attività fisica, secondo le conclusioni univoche di scienziati olandesi, britannici, canadesi e statunitensi, sarebbe fondamentale anche per prevenire e rallentare il declino cognitivo: fare movimento, infatti, aiuta ad irrorare maggiormente il cervello ed evita la perdita di volume della massa cerebrale.

In Italia, la vitalità dello sport e la convinta adesione della terza età alla pratica motoria è stata confermata, di recente, dalle Olimpiadi di "50 & Più", che ogni anno organizza la kermesse a Marina di Pisticci, in Basilicata.

I partecipanti, tutti rigorosamente "anziani" (ormai le virgolette sono d'obbligo), si sono cimentati in gare di tennis, tiro con l'arco, bocce, ciclismo, tiri a canestro, freccette, marcia, maratona, nuoto e tennis da tavolo.

Anche quest'edizione è stata un successo, con tanto di medaglie d'oro, argento e bronzo assegnate ai vincitori, sia maschili che femminili.