

“Il segreto per essere in buona salute é che il corpo sia in movimento e che lo spirito si riposi”.

(Anonimo)



Piano Regionale di Prevenzione
M. O. 2. 6. Azione 6.1.2
Promozione dell'Attività Fisica nell'Anziano



In-Forma



per invecchiare
bene

Questo opuscolo é stato ideato dall'Ufficio Educazione alla Salute del Distretto Sanitario di Mazara del Vallo e realizzato graficamente dall'Ufficio Educazione alla Salute del Distretto Sanitario di Alcamo in collaborazione con l'U.O.E.P.S.A.

ASP Trapani

ASP Trapani

Semplici suggerimenti

- per chi “a una certa età”, vuole restare in forma ed in salute attraverso una costante ed adeguata attività fisica^(*);
- per chi vuole rimanere attivo senza essere obbligato ad andare in palestra;
- per chi dice di non avere tempo, o si sente troppo stanco, ma vorrebbe non essere sedentario.



^(*) Per attività fisica si intende “qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo scheletrico, che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizione di riposo”. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani.

Esercizi di ginnastica dolce

Abituarsi ad eseguire in casa questi pochi ma benefici esercizi di ginnastica dolce^(*), può aiutare a migliorare il rapporto con il proprio corpo e con l'immagine che si ha di sé.

1. **Testa e collo.** Da seduti con le spalle rilassate, il tronco e il capo allineati, piegare il collo verso il basso, avvicinando il mento al petto e poi verso l'alto. Ruotare il capo verso sinistra e poi verso destra. Inclinare il capo sulla spalla verso sinistra e poi verso destra.
2. **Arti superiori e inferiori.** In posizione eretta, alzare le ginocchia verso l'alto, alternandole. Dopo avere eseguito questo esercizio si può aggiungere il movimento delle braccia, alzando sempre il braccio opposto rispetto al ginocchio che si sta sollevando.
3. **Schiena.** Da seduti con i piedi ben a terra e gambe larghe, allungarsi in avanti (come per allacciarsi le scarpe) prima da una parte e poi dall'altra e infine davanti alle gambe. Questo esercizio permette alla schiena di rilassarsi.
4. **Busto.** Assumere la posizione eretta con le gambe leggermente divaricate, le ginocchia leggermente flesse e le mani sui fianchi. Senza muovere gli arti inferiori ruotare il busto prima a destra e poi a sinistra.

^(*) Eseguire gli esercizi lentamente: per ogni movimento contate fino a 10

ASP Trapani

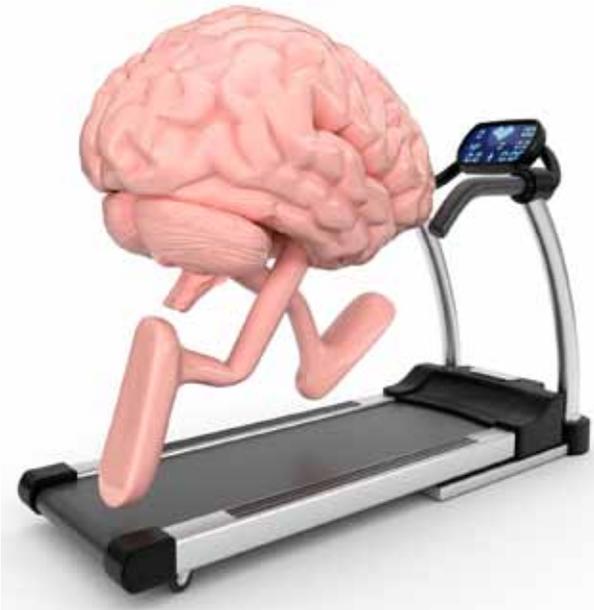
Unità Operativa Educazione e Promozione della Salute Aziendale

ASP Trapani

Unità Operativa Educazione e Promozione della Salute Aziendale

Per migliorare la vostra capacità di pensare, muovetevi

Una vita all'insegna dell'esercizio fisico può incrementare le prestazioni cognitive. Coloro che allenano il fisico superano gli inattivi in test che misurano la memoria a lungo termine, il ragionamento, l'attenzione e la capacità di risolvere problemi.



L'attività fisica diventa una bacchetta magica che ci permette di migliorare la nostra salute.

I benefici del movimento

Contrassegni con una crocetta i benefici più importanti che ritieni di potere avere sulla tua salute, iniziando a fare attività fisica

L'attività fisica può ridurre il rischio di

- osteoporosi
- problemi ossei e artrite
- cadute
- mal di schiena

Può anche

- migliorare l'equilibrio e la coordinazione
- favorire l'autonomia e la capacità di muoversi da soli
- rendere più semplici le attività quotidiane

Quando si hanno problemi di salute aiuta a combattere meglio

- malattie cardiache
- sovrappeso
- pressione alta
- elevato colesterolo
- diabete tipo 2

Nel giro di poche settimane può dare

- più energia
- meno stress, ansia
- meno problemi nel dormire
- meno sentimenti di tristezza
- un corpo più tonico
- più concentrazione e memoria
- più possibilità di stare con gli altri
- più divertimento

L'attività fisica aiuta a prevenire problemi come

- malattie cardiache ed ictus
- pressione alta
- diabete tipo 2
- alcuni tumori
- obesità
- demenza e malattia di alzheimer

Se ha segnato anche un solo beneficio, cominci a pensare come fare più movimento.

ASP Trapani

ASP Trapani

Passo... dopo passo...

Per avere i benefici di uno stile di vita più attivo può impegnarsi a camminare ogni giorno



L'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda agli adulti e agli anziani almeno 150 minuti di attività fisica di moderata intensità in una settimana.

Le attività di moderata intensità sono quelle che aumentano la frequenza della respirazione, fanno battere il cuore più velocemente e aumentano la temperatura del corpo. Il cammino veloce è un tipo di attività moderata. Il cammino lento è sicuramente piacevole per godersi il panorama ma dà minori benefici in termini di salute.

Come fare a capire qual è il livello giusto? La camminata per essere vantaggiosa deve essere abbastanza sostenuta da non potere cantare, ma non così tanto da impedire di parlare.

ASP Trapani

Faccia un suo piano per diventare una persona attiva

Se 150 minuti a settimana le sembrano tanti, può cercare di fare almeno 30 minuti al giorno, distribuendo le attività durante la giornata, ad esempio 10 minuti al mattino, 10 minuti al pomeriggio e 10 alla sera



Ci sono tante opportunità, in una giornata, per essere attivi. Inizi facendo un po' più di quello che già fa e scelga quelle attività che può continuare a fare nel tempo e che possono diventare una sana abitudine.



ASP Trapani