



## Muoversi ogni giorno: un investimento per la salute, ad ogni età

di Mauro Lucini, Reumatologo e Vicepresidente della Lega Ticinese contro il Reumatismo

L' aumento dell'aspettativa di vita rappresenta una delle più significative conquiste della medicina moderna. Tuttavia, vivere a lungo non equivale necessariamente a vivere bene: la qualità della vita in età avanzata è fortemente influenzata dalle condizioni dell'apparato muscolo-scheletrico e dalla funzione motoria. Con l'invecchiamento, si assiste ad una fisiologica progressiva riduzione della forza muscolare, a un peggioramento dell'equilibrio e ad una maggiore fragilità ossea. La buona notizia è che tali cambiamenti si possono contrastare: il movimento rappresenta un vero e proprio strumento terapeutico, alla portata di tutti.

### Cadute e fragilità: un rischio da conoscere e prevenire

Nella popolazione anziana, la caduta costituisce un evento frequente e potenzialmente invalidante. In Svizzera, circa l'80% degli infortuni tra le persone di più di 65 anni è imputabile a delle cadute. Nella metà dei casi ciò si verifica all'interno delle mura domestiche. Superfici scivolose, ostacoli non fissati, scale prive di corrimano o semplici disattenzione possono innescare incidenti le cui conseguenze, in presenza di fragilità ossea, possono rivelarsi importanti: fratture ossee, ricoveri ospedalieri e un declino spesso irreversibile dell'autonomia personale.

Dopo i 40 anni, la massa ossea si riduce in modo progressivo, con un tasso che può raggiungere l'1% annuo. Tale processo può sfociare nell'osteoporosi, patologia caratterizzata da una struttura ossea ridotta e porosa, dunque più suscettibile a fratture anche a seguito di traumi lievi.

Parallelamente, il flusso capillare nei muscoli diminuisce, così come l'efficienza del muscolo cardiaco. Si stima vi sia una perdita di forza muscolare fino al 50% tra i 30 e gli 80 anni. Anche l'equilibrio e la coordinazione tendono a deteriorarsi con l'età, esponendo l'anziano a un rischio crescente di caduta.

### Movimento: una medicina naturale per corpo e mente

Il movimento regolare, anche a bassa intensità, è efficace su molti fronti:

**Salute ossea:** il carico esercitato dallo scheletro durante attività come camminare, salire le scale o ballare stimola le cellule ossee (osteoblasti), promuovendo il rafforzamento della struttura ossea. Anche esercizi con piccoli pesi o contro resistenza possono migliorare la densità minerale ossea, contribuendo a ridurre il rischio di fratture.

**Forza e stabilità:** l'inattività favorisce la sarcopenia, ovvero la perdita di massa e forza muscolare, che può raggiungere il 2% annuo dopo i 70 anni. Tale decadimento si riflette negativamente sulla capacità di mantenere l'equilibrio e di reagire prontamente agli ostacoli. Un'attività fisica regolare, anche leggera, migliora il controllo posturale, rafforza la muscolatura e diminuisce l'incidenza di cadute.

**Funzioni cognitive:** il movimento stimola la circolazione cerebrale e favorisce la neuroplasticità, promuovendo la produzione di neurotrasmettitori coinvolti nella memoria, l'attenzione e il tono dell'umore. È uno strumento utile per prevenire il deterioramento cognitivo e i disturbi dell'umore legati all'età.

**Qualità del sonno e benessere psicologico:** chi si muove regolarmente tende a dormire meglio. L'esercizio fisico aiuta a regolare il ritmo sonno-veglia, riduce lo stress e stimola il rilascio di endorfine, gli "ormoni della felicità", che migliorano il tono dell'umore. La ginnastica dolce o una semplice passeggiata possono fare molto anche per combattere l'ansia e la depressione.

**Sistema immunitario e metabolismo:** l'attività fisica regolare sostiene il sistema immunitario, aiuta a mantenere sotto controllo il peso ed è particolarmente utile nella prevenzione di malattie croniche come il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiovascolari.

### Quanto movimento è consigliato?

Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consigliano agli adulti di età superiore a 65 anni di effettuare almeno 150 minuti settimanali di attività fisica moderata, come una camminata a passo sostenuto, oppure 75 minuti di attività più intensa, ad esempio escursione o bicicletta su percorsi inclinati, distribuiti idealmente su almeno 5 giorni. A ciò si dovrebbero aggiungere, 2 volte a settimana, esercizi mirati al rafforzamento muscolare, al miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione.

In presenza di difficoltà motorie o malattie croniche, anche poco movimento ma eseguito ogni giorno è meglio di nulla. L'obiettivo è evitare la sedentarietà, anche semplicemente alternando le posizioni, alzandosi spesso dalla sedia, facendo pause attive, camminando in casa o all'aperto.

### Mai troppo tardi per cominciare

Un luogo comune piuttosto diffuso è che chi non ha mai praticato uno sport non possa iniziare a farlo in età avanzata. Al contrario, la letteratura scientifica dimostra che anche soggetti ultraottantenni possono ottenere miglioramenti significativi: è stato osservato che nella fascia di età tra 86-96 anni un programma di esercizio mirato può incrementare la forza muscolare fino al 170%.

### Anche 10 minuti al giorno, se eseguiti con regolarità, possono fare la differenza

Tra le attività consigliate: camminate quotidiane, ginnastica dolce o posturale, esercizi in acqua, ciclismo (anche su cyclette), danza, attività motorie di gruppo o semplici esercizi in casa con l'ausilio di una sedia o di una parete. È fondamentale scegliere attività piacevoli, sicure e compatibili con le proprie capacità.

Il movimento rappresenta uno strumento terapeutico semplice, economico e altamente efficace. A qualsiasi età l'attività fisica quotidiana contribuisce in maniera decisiva a mantenere la salute delle ossa e delle articolazioni, a proteggere il sistema cardiovascolare, a stimolare le funzioni cognitive e a preservare la qualità della vita.

### CONSIGLI PRATICI PER INIZIARE

Scegli un obiettivo: più mobilità, meno dolori, miglior sonno... avere una motivazione aiuta a iniziare

#### Inserisci il movimento nella quotidianità:

"Quando finisco di pranzare, poi vado a camminare". Le "strategie quando-poi" creano nuove abitudini

#### Inizia gradualmente:

5-10 minuti al giorno sono un ottimo punto di partenza

#### Rendilo piacevole:

ascolta musica, cammina in compagnia, scegli luoghi piacevoli

#### Chiedi supporto:

soprattutto in presenza di patologie croniche o dolori persistenti, un fisioterapista o un istruttore qualificato può aiutarti a personalizzare gli esercizi

