

# Ogni età è buona per... l'esercizio fisico



Il prof. **Sergio Pecorelli**, Rettore dell'Università degli Studi di Brescia, spiega ad **Andrea Pirlo** come si può rimanere in salute fino a cent'anni seguendo stili di vita adeguati

Un progetto di





## SPOGLIATOIO, UN GIORNO QUALSIASI...

E anche oggi abbiamo finito con allenamento! Certo che sento la differenza rispetto a quando avevo 20 anni... Però, chissà come sarei se non avessi corso per tutta la vita sui migliori campi del mondo. In effetti, forse ora peserei qualche chiletto di più e non sarei così in forma. È vero che lo sport mantiene giovani! Però, in effetti, non so ancora i veri motivi...  
Proviamo a sentire il mio caro amico, il prof. Pecorelli. Allora: 357.43.....

INVIÀ



Prof. Pecorelli, disturbo? Sono Andrea Pirlo e ho bisogno di lei!

Ciao Andrea, che piacere sentirti! Sono qui, dimmi: cosa ti serve?



Ho una domanda da porle, una cosa a cui non ho mai pensato più di tanto: io lo faccio tutti i giorni da sempre ma... perché è così importante praticare esercizio fisico? So che può sembrare banale, ma mi sono reso conto che non lo è affatto!

Beh... hai ragione... non è per niente banale. La tua è una domanda bella complessa, con una risposta vasta! I motivi sono infatti moltissimi e includono sia il corpo che la mente. Ad esempio, l'esercizio svolge un importante effetto neuro protettivo, facilitando la neuroplasticità e addirittura l'apprendimento: l'ippocampo, parte del cervello, diventa effettivamente più grande! Il movimento costante rallenta anche il declino cognitivo, grazie alla riduzione del rischio cerebrovascolare. Se hai un po' di tempo possiamo approfondire...

Tutto il tempo che vuole, è sempre un piacere fare due chiacchiere con lei! Le chiedo questo anche perché volevo sapere come sta andando il progetto che abbiamo avviato a Brescia sulla promozione dell'esercizio fisico, di cui sono testimonial sin dall'inizio...

Come ben sai, l'Università degli Studi di Brescia, di cui mi onoro di essere Rettore ([www.unibs.it](http://www.unibs.it)), ha avviato a settembre 2012 un progetto con "Il ritratto della salute" per promuovere l'esercizio fisico nei luoghi pubblici. Nata in collaborazione con il CUS della città ([www.cubrescia.it](http://www.cubrescia.it)), è la prima iniziativa in tutta Europa di questa portata! Vengono coinvolti tutti gli studenti, i docenti e il personale tecnico-amministrativo con proposte concrete: passeggiate, kit della salute, app per smartphone, serate del benessere e molto altro! Il coordinamento scientifico è affidato a Healthy Foundation ([www.healthyfoundation.org](http://www.healthyfoundation.org)), la prima Fondazione nata per promuovere stili di vita sani.

Si insegna a tutti come sia possibile rimanere in forma con facilità, in modo intelligente, divertendosi e con un occhio di riguardo anche al portafogli...

Esatto, caro Andrea. Moltissime persone sono purtroppo convinte che per essere "Il ritratto della salute" si debbano compiere chissà quali sforzi. Non è fondamentale praticare sport ai tuoi livelli, tutti i giorni e con allenamenti massacranti. Basta molto meno: si deve iniziare dalle piccole cose, camminando ad esempio il più possibile, per raggiungere poi traguardi più impegnativi. L'importante è farlo sempre, a tutte le età!

Quindi anch'io, quando smetterò con il calcio, dovrò trovarmi qualcosa da fare e non dovrò mai buttarmi sul divano a poltrire? Lo stesso devono fare i miei figli, i miei genitori e parenti...

Certamente! Per godere al massimo dei benefici dell'esercizio è fondamentale rimanere sempre attivi: da bambini, da adulti e perfino da anziani, fisico permettendo. Tutto deve ovviamente essere misurato al proprio stato di forma, all'età e ad eventuali malattie o disturbi già presenti. Non esistono comunque scuse, né di tempo né di clima: l'importante è avere la voglia e i risultati verranno a breve. Se vuoi possiamo iniziare anche subito!

Grazie, non vedo l'ora!



# Esercizio fisico

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha stabilito che per esercizio fisico si intende *“qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo”*. In quest'ampia definizione rientrano quindi anche semplici movimenti quotidiani (camminare, giocare, andare in bicicletta...) oltre che lo sport vero e proprio.

## MA QUALI SONO I VANTAGGI?

I vantaggi che derivano dall'esercizio fisico sono numerosissimi! Innanzitutto, per il sistema cardiocircolatorio: il movimento aumenta infatti la richiesta di ossigeno da parte del corpo e rende la circolazione molto più efficiente. Un cuore in forma riesce a pompare una quantità di sangue maggiore, senza ulteriori sprechi di energia.



### Una qualsiasi attività regolare:

- contribuisce a mantenere il **peso-forma** ideale bruciando i grassi;
- migliora la **pressione arteriosa** e il tasso di colesterolo del sangue;
- **rallenta l'invecchiamento** muscolare e osseo;
- favorisce la **socializzazione**, con conseguente riduzione dei sintomi di ansia, depressione, stress e solitudine;
- previene i **comportamenti a rischio**, derivanti dall'uso di tabacco e alcol, specialmente tra i giovani.

### Inoltre, il movimento costante può ridurre:

- il rischio di disturbi cardiaci del 40%
- la probabilità di infarto del 27%
- l'incidenza del diabete di almeno il 50%
- la possibilità di soffrire d'ipertensione del 50%
- la mortalità e il rischio di cancro al seno almeno del 50%
- la probabilità di essere colpiti di cancro al colon del 60%
- la possibilità di sviluppare l'Alzheimer di almeno un terzo
- i sintomi della depressione con un'efficacia pari ai più potenti farmaci!

L'esercizio fisico è utile però dal punto di vista terapeutico solo se effettuato con **metodo e frequenza costante**, altrimenti è più difficile trarne beneficio. Se si è sempre condotta una vita sedentaria è bene cominciare con qualcosa di "leggero", come delle passeggiate, per poi passare in modo graduale a esercizi più "impegnativi". Bisogna sempre stare attenti a non "strafare": sforzi estremi, infatti, favoriscono la possibilità di arresto cardiaco, soprattutto in persone non allenate o con problemi fisici già presenti.

**Camminare a ritmo vivace e sostenuto è quindi l'attività più accessibile alla maggior parte delle persone.** Gli esperti considerano i **5.000 passi al giorno** (circa 3 km) la misura ideale minima per mantenersi attivi e in buona salute cardiovascolare.

# In forma fin da piccoli



Gli ultimi studi scientifici parlano chiaro: i bambini e i ragazzi italiani sono tra i più “poltroni” d’Europa. Nel 2011, il 22% di bimbi e adolescenti tra 6 e 17 anni non praticava infatti nessuno sport, percentuale che aumenta quasi di un punto ogni anno!

Ma com’è possibile? È l’età in cui è più facile fare esercizio fisico: il tempo sicuramente non manca! Anch’io spingo sempre i miei bambini a praticare attività fisica, anche se mi rendo conto che le attrazioni della tv sono forti...



Esatto, probabilmente preferiscono ormai passare sempre più tempo davanti ai videogiochi. Ed è un vero peccato: oltre a prevenire moltissime malattie come diabete, allergie, ipertensione, ecc., l’esercizio fisico rappresenta un’occasione di crescita. Una scuola di vita che insegna valori importanti, come saper stare in un gruppo, confrontarsi con le proprie abilità, imparare a prendere decisioni e rispettare le regole. Anche come Healthy Foundation siamo impegnati in prima linea per convincere sempre più ragazzi a muoversi, con progetti mirati di sensibilizzazione. Quindi, non darla vinta troppo in fretta ai tuoi figli quando vogliono stare a lungo sul divano!



Certamente! Guardiamo insieme la scheda...

Ok, ma c’è un’età giusta per iniziare?



Il momento giusto per avvicinare un bambino all'attività sportiva dipende dalle sue caratteristiche, sia fisiche (altezza, peso, struttura muscolare), che fisiologiche (capacità di forza, capacità di resistenza, abilità motorie). L'età corretta è intorno ai 5 anni, perché il piccolo è pronto per affrontare la cosiddetta "motricità sportiva": ha raggiunto cioè il grado di sviluppo e di coordinazione necessario per apprendere le tecniche sportive (imparare a pattinare, a sciare, ad andare in bicicletta, a giocare a calcio). Tra i 5 e gli 11 anni, le capacità di coordinazione motoria (equilibrio, ritmo, orientamento, agilità) presentano il massimo potenziale di sviluppo; in seguito diventano un patrimonio ormai acquisito e poco migliorabile. Ma essere pronti per iniziare uno sport non significa essere già degli atleti: l'organismo del bambino è ancora molto diverso da quello di un adulto, meno forte e potente, con una ridotta struttura muscolare, con poca disponibilità di energia "pronta all'uso". Tutte le caratteristiche che vanno rispettate e tenute in considerazione. Sono necessari quindi alcuni piccoli accorgimenti:

- **prima dei 5 anni è consigliato solo il nuoto, poi anche la ginnastica generale e l'atletica leggera;**
- **solo dai 7-8 anni in poi si possono cominciare le discipline, cercando ovviamente di ascoltare il bambino e far scegliere a lui lo sport preferito.**



È importante comunque **praticare in media 60 minuti di attività fisica moderata o intensa al giorno, almeno 5 volte la settimana**, senza trascurare l'attività aerobica (corsa, camminata, nuoto, ecc.). Andrebbero poi svolti esercizi a elevata intensità tre volte a settimana per rafforzare muscoli e ossa.

I bambini sono gli esseri umani attivi per eccellenza: i pomeriggi passati fuori a giocare, al parco o in giardino, dovrebbero essere per loro la norma. L'esercizio fisico è fondamentale per i più piccoli, perché porta benefici sia dal punto di vista fisico che psicologico. Muoversi è un investimento in salute per il futuro: sebbene le malattie tipiche della sedentarietà, come ad esempio le patologie cardiovascolari, compaiano ad un'età più avanzata, è dimostrato che i depositi di grasso nelle arterie si possono formare già nell'infanzia.

L'ipertensione arteriosa colpisce addirittura il 5% dei giovani!



### **Ecco qualche consiglio per educare i più piccoli all'attività fisica:**

- andate in bici assieme, il bambino infatti osserva i movimenti dell'adulto e tende a copiarli;
- la piscina non è obbligatoria, il nuoto fa sicuramente molto bene per lo sviluppo, ma non è l'unica pratica utile ai bimbi, lasciateli liberi se possibile di scegliere lo sport che più piace a loro;
- non spingeteli troppo verso l'agonismo, il movimento deve diventare uno stile di vita quotidiano, un gioco divertente e rilassante;
- stimolate le loro curiosità, esistono moltissimi modi diversi per muoversi, l'importante è trasmetterli nei modi e tempi giusti.

# Da adulti



E da adulti? Qual è la strada da seguire per rimanere in forma?

Abbandonata ormai la gioventù è necessario diversificare l'attività praticata. Con gli impegni di studio e lavoro che si fanno sempre più pressanti, trovare del tempo libero diventa sicuramente più impegnativo, ma niente è impossibile! Servirebbe un'attività aerobica, unita ad esercizi di rafforzamento muscolare.

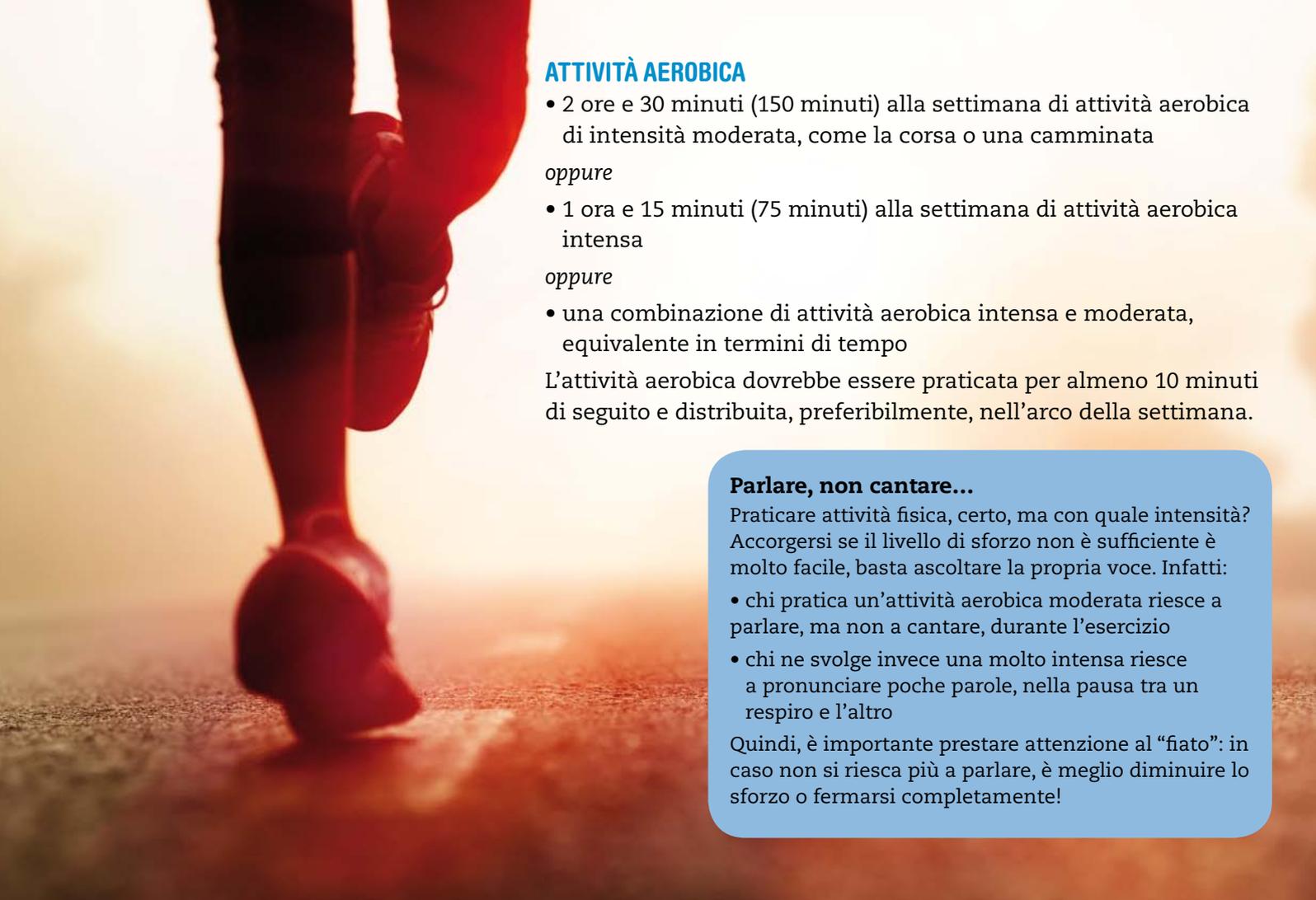


Sembra complicato, ma non lo è affatto. Ve lo assicuro io!



## MA, PRIMA DI INIZIARE...

Gli sportivi sanno bene che il riscaldamento è una fase fondamentale dell'attività fisica, non solo per dare il 100% in allenamento e durante la gara, ma anche per prevenire infortuni a muscoli e articolazioni. Si chiama così perché 'scalda' letteralmente il nostro corpo, provocando un aumento della temperatura di due gradi e portando al top l'efficienza di tutti i processi fisiologici. I vasi sono più dilatati, quindi il trasporto di sangue e ossigeno è massimo, le fonti di energia (glucosio) diventano facilmente disponibili e l'elasticità di muscoli e tendini migliora. Infine, il liquido sinoviale presente nelle articolazioni è meno viscoso, facilitando così il loro scorrimento. Per un allenamento amatoriale bastano 15 minuti: si inizia un riscaldamento generale (la corsa lenta andrà benissimo), per poi proseguire con uno più specifico, che dipende dalla disciplina in questione. Un attento lavoro di stretching e allungamento completa l'opera: è quell'insieme di esercizi che aiutano i muscoli a restare in forma e le articolazioni a mantenersi flessibili.



## ATTIVITÀ AEROBICA

- 2 ore e 30 minuti (150 minuti) alla settimana di attività aerobica di intensità moderata, come la corsa o una camminata

*oppure*

- 1 ora e 15 minuti (75 minuti) alla settimana di attività aerobica intensa

*oppure*

- una combinazione di attività aerobica intensa e moderata, equivalente in termini di tempo

L'attività aerobica dovrebbe essere praticata per almeno 10 minuti di seguito e distribuita, preferibilmente, nell'arco della settimana.

### **Parlare, non cantare...**

Praticare attività fisica, certo, ma con quale intensità? Accorgersi se il livello di sforzo non è sufficiente è molto facile, basta ascoltare la propria voce. Infatti:

- chi pratica un'attività aerobica moderata riesce a parlare, ma non a cantare, durante l'esercizio
- chi ne svolge invece una molto intensa riesce a pronunciare poche parole, nella pausa tra un respiro e l'altro

Quindi, è importante prestare attenzione al "fiato": in caso non si riesca più a parlare, è meglio diminuire lo sforzo o fermarsi completamente!

## ATTIVITÀ DI RAFFORZAMENTO MUSCOLARE

L'attività muscolare dovrebbe essere svolta due o più giorni a settimana.

- è importante esercitare tutti i più importanti gruppi muscolari: gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia
- andrebbero svolte almeno 8 o 12 ripetizioni per ogni gruppo muscolare. Quando un esercizio diventa facile da fare, si deve aumentare la resistenza o il numero di ripetizioni.



Per tutti questi motivi ci battiamo, insieme ai medici specialisti in medicina dello sport riuniti nella FMSI ([www.fmsi.it](http://www.fmsi.it)), per far sì che l'esercizio fisico venga prescritto come si fa ogni giorno con i normali farmaci. Deve essere misurato in dosi e calibrato sulla singola persona: delle pillole tutte speciali da prendere sempre, in modo da farle diventare un vero e proprio stile di vita.

**RIMANI IN FORMA CON IL CUSI!** I Centri Universitari Sportivi Italiani (CUSI) ([www.cusi.it](http://www.cusi.it)) rappresentano la risposta ideale al bisogno di esercizio fisico che si sente nel nostro Paese. Sono ben 48, sparsi su tutto il territorio nazionale. In pratica, uno per ogni città sede di Università. Sono il punto di riferimento per studenti e non, in quanto offrono ogni anno decine di corsi ed attività di fitness e sport. In particolare, il CUS Brescia rappresenta una delle realtà più dinamiche e attive della Penisola, oltre a rappresentare il "braccio operativo" del progetto avviato da Ateneo e "Il ritratto della salute". Da oggi, l'attività del CUS Brescia si espande e raggiunge anche chi abita lontano dalla città! È possibile infatti scaricare dall'Apple Store "Buon app-etito", la prima applicazione per smartphone dell'Università cittadina. È un diario alimentare elettronico, ma presenta anche ben 34 video offerti dal CUS con pratici esercizi per rimanere in movimento: semplici indicazioni per sgranchire velocemente i muscoli anche in ufficio o in Ateneo! Si può utilizzare anche nella versione online, collegandosi all'indirizzo [www.ilritrattodellasalute.org/app](http://www.ilritrattodellasalute.org/app)



"Io l'ho già scaricata, che aspettate? Funziona su tutti i tipi di telefonini e tablet!"



# Da anziani



Professore, ho superato ormai i 30 anni e, nel mondo del calcio, non sono più un giovincello...  
Cosa potrò fare per rimanere in forma quando, tra molti anni, andrò definitivamente in pensione?  
Ma, soprattutto, cosa posso consigliare ai miei genitori, zii e zie...

Tu non rientri sicuramente nella categoria “terza età” e sei certamente più avvantaggiato di altri, visto che hai già un fisico ben allenato, però ho qualche consiglio per chi ha superato da un bel po’ gli “anta”, come ad esempio i tuoi parenti o... molti miei colleghi!



Col passare del tempo, il fisico si indebolisce. Per questo alcune persone che hanno superato i 65 anni pensano che, giunti alla loro età, sia meglio muoversi poco. Si tratta di un grave errore: l'attività fisica deve rimanere un'abitudine per tutto l'arco della vita. L'esercizio infatti aiuta a prevenire le malattie, a stare bene in generale e a rallentare l'invecchiamento. Nel concreto, praticare attività fisica (siano anche 5.000 passi al giorno a ritmo sostenuto) rallenta la perdita della massa muscolare e rinforza lo scheletro. Senza contare che favorisce la perdita di peso, anche grazie all'aiuto che fornisce alle funzionalità intestinali. È poi un valido alleato contro malattie molto pericolose come **ipertensione, ictus cerebrale, infarto, diabete di tipo 2 e alcuni tumori**. E poi? E poi fa bene all'umore! È provato che l'attività fisica aumenta l'autostima e il rilascio di endorfine permette a tutto il corpo di sentirsi meglio. Dopo un rigoroso controllo medico, se non si è abituati molto a muoversi, si deve partire dalle piccole cose per provare poi ad aumentare ogni settimana il livello di impegno. Ecco come cominciare:

- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- nascondere il telecomando e alzarsi dalla poltrona ogni volta che si cambia canale
- camminare di più: attorno alla casa, in giardino, per svolgere le commissioni

È importante quindi cercare di diventare più costante giorno dopo giorno, iniziando a dedicarsi anche ad altre attività piacevoli, come il giardinaggio, una partita a bocce con gli amici o un ballo serale. Si possono classificare le attività in:

- **esercizi di durata**, ad es. passeggiata, movimento in acqua, cyclette per circa 150 minuti la settimana
- **esercizi di resistenza**, con un progressivo carico di pesi, oppure ginnastica di rafforzamento muscolare con carico (8-10 esercizi che coinvolgano i gruppi muscolari maggiori, da 8-12 ripetizioni ciascuno), salita delle scale e altre attività di rafforzamento in cui vengano sollecitati i principali gruppi muscolari di braccia, gambe, petto, spalle, almeno due giorni la settimana;
- **esercizi di flessibilità**, qualsiasi attività di mantenimento o incremento della flessibilità con l'ausilio di stretching (meglio se assistito) per ciascuna delle principali fasce muscolari, almeno due giorni la settimana.



# La salute passa anche da tavola

La sana alimentazione riveste un'importanza fondamentale per la salute, durante tutte le età della vita. Una corretta nutrizione, associata ad uno stile di vita attivo, costituisce la base della prevenzione di moltissime patologie. Si riduce in particolare il rischio cardiovascolare o la probabilità di sviluppare un cancro: si ritiene infatti che circa il 30% del totale dei tumori sia correlato direttamente alla dieta! Nella nostra società, rispetto solo a pochi decenni fa, le problematiche alimentari si sono capovolte: da difetti di qualità e quantità si è passati al problema opposto, ad un eccesso soprattutto dal punto di vista delle porzioni. La diabetesi (diabete più obesità) rappresenta oggi una vera epidemia nei Paesi occidentali. Una dieta bilanciata deve soddisfare il fabbisogno giornaliero di determinati nutrienti e microelementi, necessari per la salute. Il modo più semplice per garantire al corpo le sostanze adeguate è variare il più possibile i cibi in tavola.



Ok, ho preso nota di tutto... l'Italia dovrebbe essere però avvantaggiata per la buona cucina... o sbaglio?



È un vero peccato...

Non sbagli, caro Andrea. Eppure circa il 10% degli abitanti del nostro Paese è obeso! Un dato che aumenterà se non facciamo qualcosa, soprattutto con i più giovani... Significa che la cara dieta mediterranea non è molto seguita. Nonostante sia patrimonio dell'Unesco e venga riconosciuta in tutto il mondo come regime alimentare sano per eccellenza!



Lo è! Basterebbe seguire i 10 semplici consigli culinari riportati qui, tipici proprio dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, per godere della buona tavola senza appesantirsi...

## 10 CONSIGLI DI BENESSERE

- 1.** Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi, privi di grassi e ricchi di vitamine, fibre e minerali;
- 2.** scoprire i legumi (lenticchie, fave, ceci, fagioli, ecc.), fonte di proteine vegetali;
- 3.** privilegiare il pesce azzurro (ricco di omega-3, che riducono il rischio di malattie cardiovascolari) e le carni magre (pollo e tacchino, coniglio, vitello) che contengono meno grassi rispetto alle rosse. La cottura migliore è al forno o al vapore;
- 4.** utilizzare olii vegetali, in particolare l'extra vergine di oliva e di semi, evitando i grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, panna, strutto);
- 5.** limitare il consumo di insaccati (salame, mortadella, wurstel, salsicce) e preferire i salumi magri (prosciutto crudo, bresaola, speck);
- 6.** optare per i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (ricotta di mucca), da considerare sostitutivi della carne o del pesce. Evitare di consumarli a fine pasto;
- 7.** ridurre i dolci, ricchi di grassi e zuccheri;
- 8.** privilegiare prodotti integrali, con molte fibre. Queste tipologie di alimenti presentano un alto valore energetico e non contengono elevate quantità di grasso;
- 9.** limitare l'utilizzo di sale, come consigliato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS), perché aumenta la pressione arteriosa, sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con erbe aromatiche e spezie;
- 10.** controllare il consumo di bevande alcoliche, non più di due bicchieri di vino al giorno (solo durante i pasti) per gli uomini e uno per le donne.



Capito, caro Andrea? Se qualcuno te lo dovesse chiedere, di che rimanere in salute è facile!



Buon allenamento, se ti servisse ancora qualcosa... sai dove trovarmi! Ciao!



Ho preso un sacco di appunti, grazie mille Professore, il suo aiuto è stato come sempre fondamentale!  
Ora vado, che la squadra mi attende!

**“Il ritratto della salute – Università degli Studi di Brescia”** è il primo progetto in Europa che promuove l’adozione di stili di vita sani nei luoghi di studio e di lavoro. Si compone di una serie di attività e iniziative che coinvolgono studenti, docenti e personale: passeggiate di salute, pubblicazioni, kit della salute, app per smartphone, serate del benessere, convegni, ecc. Uno dei protagonisti principali è il CUS Brescia. “Siamo orgogliosi di partecipare a questa iniziativa – afferma Artemio Carra, presidente del CUS Brescia –, che si inserisce in un progetto più ampio, ‘Il ritratto della salute’ che, assieme a Healthy Foundation, è nato per diffondere maggiore consapevolezza sulla cosiddetta medicina dei sani”. Significa seguire comportamenti salutari e stili di vita equilibrati per prevenire moltissime malattie, garantendosi così un futuro con meno preoccupazioni. Gode del patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri e del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) e ha il bollino delle principali società scientifiche italiane, tra cui la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), che garantiscono un’informazione sempre precisa ed attendibile.

**Vuoi essere anche tu “Il ritratto della salute”?**

Naviga su **[www.ilritrattodellasalute.org](http://www.ilritrattodellasalute.org)**  
e contattaci per maggiori informazioni!



*Un progetto di*

 **Intermedia**

via Malta 12/b, 25124 Brescia  
[intermedia@intermedianews.it](mailto:intermedia@intermedianews.it)  
[www.medinews.it](http://www.medinews.it)