

OGGI

La parola chiave? Dimenticare il divano. Soprattutto dopo gli anta

La "asticella della "vecchiaia" si sta spostando sempre più in là, grazie a uno stile di vita attento alla salute e al mantenimento del benessere. I progressi della medicina hanno fatto molto, ma per rallentare il percorso dell'organismo verso un progressivo decadimento fisico bisogna impegnarsi ogni giorno. La perdita di massa e di forza muscolare, che in termini scientifici si chiama sarcopenia, comincia a manifestarsi a partire dai 40-50 anni: con l'avanzare dell'età tende ad aumentare il tessuto adiposo a sfavore dei muscoli. Se a causa di patologie o impedimenti si è costretti per un periodo alla sedentarietà, allora occorre recuperare al più presto uno dei migliori farmaci per il corpo e la mente, l'attività fisica.

Il lockdown ha aumentato la fragilità degli anziani

Secondo l'ultimo rapporto PASSI d'Argento, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, tra marzo e dicembre 2020, in conseguenza delle restrizioni per il Covid, il 43 per cento degli ultra 65enni è risultato troppo sedentario.

A risentire maggiormente di isolamento, paura e restrizioni conseguenti alla pandemia, sono stati gli over-85, più del 67 per cento, che hanno vissuto, oltre al malessere psicologico anche un peggioramento sensibile dello stato fisico. Poco movimento e il rinvio di esami preventivi o controlli, sono stati

*Complici le belle giornate occorre tornare a muoversi.
Per recuperare al più presto il benessere psico-fisico*



Campagna di sensibilizzazione sulla fragilità degli anziani in epoca Covid, per contrastare il decadimento fisico e mantenersi attivi e in salute.

ITALIA LONGEVA
PER L'INVECCHIAMENTO E LA LONGEVITÀ ATTIVA

determinanti nell'aggravare lo stato di fragilità già insito all'età. Anche la malnutrizione, dovuta ad uno squilibrio energetico, proteico o di altri nutrienti, è responsabile di effetti negativi sulla funzione fisica: eventuali carenze nutrizionali non vanno trascurate ma integrate con la dieta e, se necessario, con un'adeguata supplementazione su consiglio del medico.

Ecco i sintomi che bisogna tenere d'occhio

Debolezza muscolare, lentezza nel movimento, perdita di peso involontaria, poco equilibrio, scarsa resistenza agli sforzi fisici, sono campanelli d'allarme da non sottovalutare, perché rispecchiano un indebolimento generale della persona. Il rischio è che non si riesca a riprendere la vita autonoma e dinamica di prima.

«Il movimento esercita un effetto preventivo sulle malattie cardiovascolari e sul diabete, rende il sistema immunitario più efficiente, migliora la performance cognitiva e riduce ansia e depressione, condizioni fortemente acute dalla pandemia», spiega Francesco Landi, Presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG).

Per tornare a una vita attiva bisogna seguire anche una dieta varia e equilibrata, allenare la mente, mantenere una rete sociale, sottoporsi a screening ed esami periodici. Per avere un rapido riscontro sulla propria forza muscolare è possibile provare ad alzarsi senza usare le mani, è uno dei test funzionali disponibili, insieme ad altri consigli utili per prevenire la fragilità, sul sito www.italialongeva.it

DA ITALIA LONGEVA LA CAMPAGNA DI INFORMAZIONE #IONONRESTOSEDUTO

Italia Longeva, l'Associazione nazionale per l'invecchiamento e la longevità attiva del Ministero della Salute, ha come missione il fronteggiare le crescenti esigenze degli anziani, e per questo motivo ha promosso la campagna #IoNonRestoSeduto. L'iniziativa è realizzata con il supporto informativo di RAI per il Sociale, il patrocinio di Pubblicità Progresso e della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria, il contributo scientifico del Ce.M.I. - Centro di Medicina dell'Invecchiamento del Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma e il contributo non condizionante di Abbott.

«Gli anziani, e non solo, rinchiusi in casa da mesi per proteggersi dal Covid, rischiano di essere sopraffatti da una condizione di fragilità crescente e subdola, alla lunga non meno pericolosa di una vera e propria malattia», commenta Roberto Bernabei, Presidente di Italia Longeva. «#IoNonRestoSeduto vuol essere uno stimolo a rimettersi in moto, a ritrovare la vitalità perduta, per assicurarsi un invecchiamento in buona salute che aiuti a non perdere il gusto della vita».