

Esercitarsi per amore del proprio cuore: non è mai troppo tardi



Le malattie cardiache costituiscono la prima causa di morte per gli anziani, uomini e donne. Con molta probabilità questo dato non cambierà nell'immediato futuro perché il numero degli anziani sta crescendo più velocemente di qualsiasi altra fascia di età. E tra gli anziani, le malattie cardiache sono più comuni di qualsiasi altra disabilità, ad eccezione dell'artrite.

In passato si riteneva che solo gli uomini soffrissero di malattie cardiache, ma in realtà si tratta della prima causa di morte per le donne anziane. L'unica differenza è che le donne sviluppano la malattia circa dieci anni più tardi rispetto agli uomini.

Posso ridurre il rischio di malattie cardiache man mano che invecchio?

Sì! Potete fare molte cose in questo momento e ogni giorno per evitare le malattie cardiache. Le malattie cardiache sono legate allo stile di vita. La maniera in cui scegliamo di vivere influenza la salute del nostro cuore.

Se scegliete di mangiare una grande quantità di cibo non sano, di consumare tabacco e passare la giornata seduti, il

l'articolo continua alla pagina seguente

M.T. Sharratt, PhD

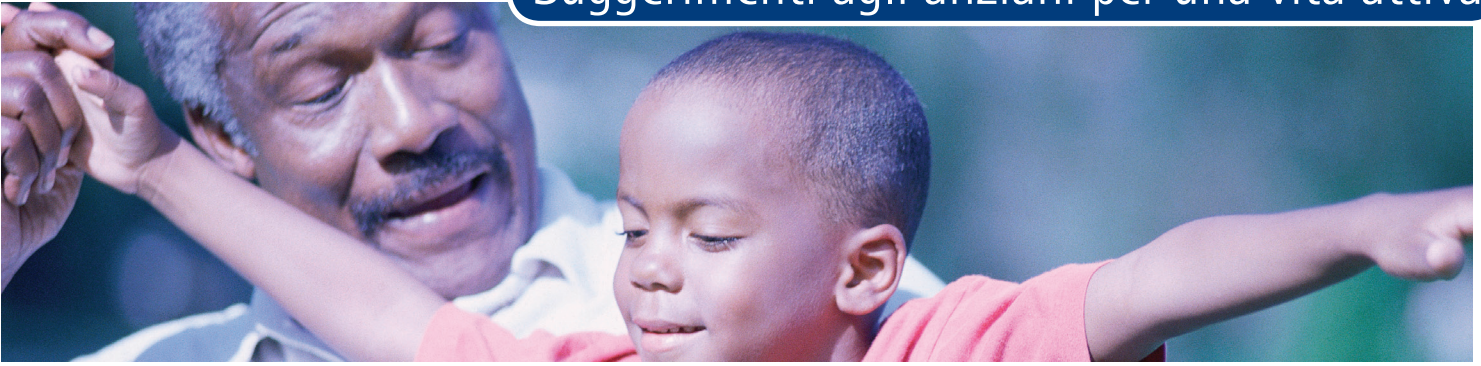
Direttore esecutivo,
Istituto di ricerca sull'invecchiamento
Schlegel-Università di Waterloo
(Schlegel-University of Waterloo
Research Institute for Aging)

Professore emerito,
Facoltà di scienze applicate della salute,
Università di Waterloo
(Faculty of Applied Health Sciences,
University of Waterloo)

Risultati di studi di ricerca pratica e all'avanguardia applicati all'attività fisica per gli anziani.



La realizzazione di questa pubblicazione è stata possibile grazie al contributo finanziario degli Istituti canadesi di ricerca sanitaria (Canadian Institutes of Health Research).



vostro cuore sarà sottoposto a un grande stress. Questo comportamento non sano finirà per causare dei danni al cuore.

L'abitudine di essere fisicamente attivi per molti anni può aiutare a proteggervi contro le malattie cardiache. I ricercatori hanno scoperto che l'attività fisica può:

- abbassare la frequenza cardiaca a riposo;
- abbassare la pressione sanguigna;
- migliorare la forma fisica.

Gli studi dimostrano che gli uomini e le donne anziani che fanno esercizio fisico vivono più a lungo e non sviluppano patologie cardiache con la stessa frequenza delle persone che non fanno esercizio fisico. Nella maggior parte di questi studi, è stato chiesto alle persone di camminare almeno 30 minuti, cinque volte a settimana. Camminare è considerato un esercizio fisico moderato.

Trenta minuti di esercizio fisico moderato quasi tutti i giorni della settimana è abbastanza facile da gestire, anche per persone che non hanno l'abitudine di essere attive. L'unica regola è che il vostro cuore deve battere leggermente più forte facendovi respirare con un po' più di difficoltà. Camminare più velocemente del normale rende l'idea del tipo di lavoro che occorre svolgere. Cercate di camminare rapidamente (senza correre), per raggiungere la fermata dell'autobus o per arrivare a un appuntamento in tempo.

Per esercizi di resistenza si intendono esercizi che fanno lavorare i vostri muscoli. Salire le scale, spalare in giardino e portare i sacchetti della spesa sono tutti esercizi di resistenza. Almeno un importante studio ha scoperto che persone che si allenano per diventare più forti hanno anche meno probabilità di sviluppare malattie cardiache.

Non è necessario allenarsi per 30 minuti senza fermarsi. Potreste fare una camminata di 10 minuti, tre volte al giorno. Non importa che tipo di esercizio o attività fisica scegliete. Potete nuotare, andare in bicicletta, andare a piedi, portare a spasso il vostro cane o scavare nel vostro giardino. Qualunque cosa scegliate di fare, fatela in modo che sia piacevole per voi: in questo modo, si hanno maggiori probabilità di farla ogni giorno.

Non ho fatto esercizio fisico regolarmente per un lungo periodo. Devo fare un controllo dal mio medico prima?

Sì. Se non vi siete allenati regolarmente, rivolgetevi al vostro medico prima di iniziare ad allenarvi per 30 minuti al giorno, cinque giorni alla settimana. È molto importante parlare con il vostro medico se avete già avuto malattie cardiache.

Se volete essere più attivi, un buon punto di partenza è leggere le Linee guida canadesi per l'attività fisica per gli anziani (Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults) all'indirizzo internet: www.csep.ca/guidelines.



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Numero Verde: 1-800-549-9799
Telefono: 519-925-1676

Email: info@activeagingcanada.ca
Sito web: www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ