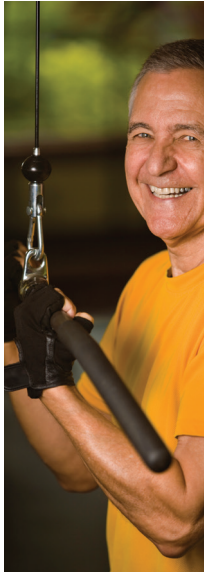



## Attività fisica: quali sono i vantaggi per me?

L'**attività fisica** è qualsiasi movimento del corpo.

L'**esercizio fisico** è un'attività fisica che ha un'intensità e una durata specifiche, e che viene svolta per migliorare o mantenere la forma fisica. Una combinazione di entrambe le cose può aiutarti a ottenere questi vantaggi.



### Salute fisica

- ✓ Sentiti più forte ed energico.
- ✓ Previeni e gestisci molti problemi di salute che possono derivare dall'età.
- ✓ Mantieni e migliora la salute del cervello e un peso normale. 

### Salute mentale

- ✓ Migliora la quantità e la qualità del sonno.
- ✓ Gestisci lo stress e migliora la salute mentale.
- ✓ Migliora la sensazione di benessere.

### Stile di vita


- ✓ Conserva mobilità e indipendenza.
- ✓ Riduci il rischio di cadute, mantenendo o migliorando l'equilibrio.
- ✓ Continua a goderti le attività del tempo libero.

## Fare attività fisica è sicuro per me?



### Sì, a qualsiasi età e livello di capacità!

Puoi iniziare a fare attività fisica a qualsiasi età, anche se non l'hai mai fatta prima o se hai smesso.

Puoi personalizzare il programma in base al tuo  stato di salute e livello di capacità ~~specifici~~.



### Ottieni una consulenza professionale, se necessario

Se generalmente sei in buona salute, puoi svolgere da solo attività leggere o moderate.

Rivolgiti al tuo medico curante o a un operatore sanitario di fiducia se si verifica una delle seguenti condizioni:

- Non ti alleni da molto tempo e intendi svolgere un'attività fisica intensa.
- Assumi farmaci o hai problemi di salute importanti.
- Sei ancora in fase di convalescenza dopo un intervento chirurgico.
- Sei caduto varie volte in passato o perdi facilmente l'equilibrio.


Non sai quando chiedere altri consigli?

Completa il *Questionario "Get Active"* (vedi pagina 4) per farti un'idea migliore.

## Quali attività dovrei svolgere?

Segui le linee guida. Questo opuscolo riflette le linee guida canadesi sull'attività fisica per gli adulti over 65 (*Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults (65+ years)*). Per conoscere i vantaggi per la tua salute e le tue capacità funzionali, includi una serie di attività e livelli di intensità in queste raccomandazioni.

	Tipi di attività	Vantaggi
<b>Attività aerobiche</b>	Raggiungi ogni settimana almeno 150 minuti totali di attività fisica aerobica di intensità da moderata a vigorosa.  Intensità <b>moderata</b> : attività durante la quale si può parlare facilmente.  Intensità <b>vigorosa</b> : attività durante la quale non si può parlare facilmente.	Mantiene sani il cuore, i polmoni e i vasi sanguigni.  Ti aiuta a svolgere i lavori domestici più facilmente.  Di più è meglio!
	<i>Cammina a passo rapido, sali le scale o percorri in salita dei sentieri in collina; fai escursionismo, ciclismo, nuoto, tennis, lezioni di ballo, pickleball.</i>	
<b>Attività per la forza e potenza muscolari</b>	Aggiungi altre attività utilizzando tutti i principali gruppi muscolari per 2-3 giorni a settimana.  Per rafforzare i muscoli, scegli un peso che puoi sollevare, tirare o spingere 6-10 volte.  Per migliorare la potenza muscolare, usa un peso più leggero che puoi sollevare 8-10 volte, ma a una velocità maggiore e più controllata.	Rende i muscoli più forti.  Aiuta le ossa a mantenersi forti.  Aiuta a sollevare bagagli pesanti o a svolgere lavori pesanti in giardino.
	<i>Pesi liberi, bande elastiche, controllo del peso corporeo: iscriviti a una palestra per altre opzioni.</i>	
<b>Attività di equilibrio</b>	Svolgi attività che ti impegnano a rimanere in piedi.  Queste attività possono essere svolte quotidianamente: più se ne svolgono e meglio è quando si cerca di migliorare l'equilibrio..	Aiuta a mantenere o migliorare l'equilibrio in piedi o in movimento.  Aiuta ad evitare le cadute o, ad esempio, a raggiungere scaffali alti.
	<i>Cammina in punta di piedi praticando il Tai Chi. Cerca dei video su come eseguire esercizi di equilibrio.</i>	
<b>Attività di flessione</b>	Attività in cui ti distendi, ti pieghi e ti muovi con movimenti rilassanti. Ripeti queste attività ogni giorno.	Aiuta il tuo corpo a muoversi più facilmente e in modi nuovi.
	<i>Routine di stretching, yoga, Qigong, Pilates... Svolgi diverse attività che coinvolgono tutto il corpo..</i>	
<b>Sedentarietà</b>	Limitala a 8 ore al massimo. Interrompi il più possibile i momenti sedentari e limita il tempo di intrattenimento davanti allo schermo a meno di 3 ore al giorno.	

Suggerimenti per avere successo		
<b>Vestiti in modo adatto alle condizioni di salute e all'attività fisica</b>	Quando fa freddo, vestiti a strati. Evita l'esercizio fisico in condizioni calde e umide. Usa scarpe appropriate.	Con l'età che avanza, è possibile che non venga percepita adeguatamente la temperatura dell'aria. Ecco perché sei più sensibile alle lesioni da freddo, come il congelamento, oppure alla disidratazione in condizioni di umidità.
<b>Esegui il riscaldamento e il defaticamento</b>	Svolgi attività di riscaldamento prima di iniziare. Esegui il defaticamento prima di fermarti: riduci gradualmente l'intensità dell'attività fisica.	Prepara cuore, polmoni e muscoli per prevenire le lesioni. Esegui il defaticamento per riportare gradualmente la respirazione e la frequenza cardiaca al ritmo normale.
<b>Muoviti con attenzione</b>	Cambia posizione lentamente, ad esempio alzandoti da terra o sollevando pesi. Evita le attività che richiedono rapidi cambi di posizione.	<del>Invecchiando</del>  si possono avere vertigini quando ci si alza velocemente. Ciò aumenta il rischio di cadute e lesioni.
<b>Respira!!</b>	Non trattenere il respiro.	Quando usi i pesi, espira mentre spingi o tiri e inspira mentre ti rilassi.
<b>Bevi molta acqua</b>	Bevi acqua prima, durante e dopo l'attività fisica. Non aspettare di avere molta sete.	Con l'età che avanza, si potrebbe non sentire la sete quando il corpo inizia ad aver bisogno di acqua.
<b>Informati sui tuoi problemi di salute e sui farmaci che utilizzi</b>	Consulta il medico: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ se hai più di un problema di salute,</li> <li>▪ se assumi diversi farmaci per gestire i tuoi problemi di salute.</li> </ul>	Potresti aver bisogno di consigli su come gestire i farmaci, i sintomi o la dieta quando svolgi attività fisica.

In caso di disagio durante l'attività fisica:

- ✓ Rallenta fino a un ritmo più confortevole oppure interrompi l'attività.
- ✓ Chiedi aiuto se ne hai bisogno per spostarti o per tornare a casa.

## **INTERROMPI o riduci l'attività**

Se si presentano questi sintomi durante o dopo l'attività fisica:

- Ti senti debole, stordito o hai le vertigini.
- Hai dolore al petto o un respiro affannoso insolito.
- Hai un nuovo dolore o gonfiore che interrompe l'attività fisica.

Se i sintomi persistono, consulta un medico.

## Come posso ottenere buoni risultati?

### Trova la motivazione

Pensa al modo in cui l'attività fisica può migliorare la tua salute e il tuo stile di vita.

Cerca di farne una priorità, e i risultati arriveranno.



### Fissa degli obiettivi

Fissa degli obiettivi e immagina di raggiungerli.

Prepara un programma e segna i tuoi progressi.

Chiedi alla tua famiglia e ai tuoi amici di aiutarti a tenerti in carreggiata.

### Cosa è importante per te?

- Diventare più forte?
- Abbassare la pressione sanguigna?
- Controllare la glicemia?
- Ridurre l'ansia?

### Già attivo?

#### Continua così!

Assicurati di svolgere quattro diversi tipi di attività.

Prova una nuova attività o spingi un po' più forte.

### Scegli ciò che fa per te

Scegli un'attività e un livello di intensità adatti a te.

Puoi fare attività da solo o con la famiglia e gli amici, dentro o fuori casa.

Scopri diversi tipi di esercizi e come eseguirli in modo corretto e sicuro.

Più sai come eseguirli, più sarai sicuro di te.

### Trova il ritmo giusto

Inizia lentamente e aumenta con gradualità.

Sfida te stesso, ma ascolta il tuo corpo.

Man mano che ti abitui alle attività, aggiungi qualche minuto in più o aumenta l'intensità.

Qualsiasi piccolo disagio dovrebbe scomparire con l'abitudine alle attività.

Se sei molto stanco o dolorante durante o dopo un'attività, prova a cambiarla.

Consultare un professionista qualificato che ti aiuti a iniziare ad allenarti è un ottimo investimento! I professionisti dell'esercizio fisico che hanno una formazione specifica per lavorare con gli anziani possono identificare l'età e i problemi di salute, e possono fornire un programma su misura, permettendoti di essere fisicamente attivo in modo sicuro ed efficace!

### Inizia oggi stesso!

Fare attività fisica è la miglior medicina per invecchiare bene.

Per ulteriori informazioni:

Canadian 24-Hour Movement Guidelines (Linee guida canadesi sull'attività fisica): <https://csepguidelines.ca/>

Questionario "Get Active" della Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP, Società canadese per la fisiologia dell'attività fisica): <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

Visitare il sito web della CSEP per trovare un professionista qualificato dell'esercizio fisico, come un CSEP Clinical Exercise Physiologist™ (CSEP-CEP, Fisiologo clinico dell'attività fisica della CSEP) o un CSEP Certified Personal Trainer® (CSEP-CPT, Personal trainer certificato della CSEP): <https://csep.ca/>

© CSEP, 2021 Progetto finanziato dal "CIHR Institute of Aging Voluntary Sector Outreach Award" (Fondo dell'Istituto per l'invecchiamento dei Canadian Institutes of Health Research [CIHR, Istituti canadesi per la ricerca sulla salute] per la sensibilizzazione del settore del volontariato) e dal "New Horizons for Seniors Program" (Programma "Nuovi orizzonti per gli anziani").