

Lo sport, se praticato con costanza, rallenta il processo d'invecchiamento

PER IL CUORE

La pratica regolare dell'attività fisica è utile oltre i 60 anni e, da vari punti di vista, è addirittura più vantaggiosa che nel giovane. La protezione nei confronti delle malattie del cuore e della circolazione, a parità di spesa energetica settimanale per l'attività stessa, è maggiore in chi ha superato i 60 anni nei confronti di quella che ricava chi non ha ancora compiuto 40 o 30 anni.

MIGLIORE EFFICIENZA

Dopo una certa età, le prestazioni che un individuo può fornire tendono a peggiorare di anno in anno; in chi si allena con regolarità, però, il calo dell'efficienza è inferiore che nel sedentario.

LA VISITA MEDICA

L'attività che viene eseguita da un ultrasessantenne deve essere rapportata all'età e alle abitudini motorie. Consigliabile una visita medica.

a tutte le età

La maggior parte degli individui, in ogni caso, può camminare o pedalare sulla bicicletta da camera a tutte le età, senza correre rischi.

contro l'ictus

Le attività di tipo aerobico (camminare, pedalare, correre, nuotare...), se praticate in sufficienti quantità (per esempio 15 ore al mese) sono le più utili per combattere o attenuare molti disturbi e malattie, come le dislipidemie (alti livelli nel sangue di colesterolo totale, di colesterolo-LDL e di trigliceridi; bassi livelli di colesterolo "buono", ossia di HDL), la pressione appena al di sopra della norma, il sovrappeso, l'intolleranza al glucosio. Queste attività rendono molto meno probabili l'infarto cardiaco, l'ictus e altre malattie circolatorie.

Ecco, in dieci punti, regole, consigli e raccomandazioni per fare sport dopo i 60 anni senza rischi né pericoli.

sport da evitare

Dopo i 50 anni è bene evitare alcune attività (in particolare quelle più esplosive e quelle con contatto fisico diretto, come il calcio), se non quando
- avendole praticate per anni
- si ha un'ottima padronanza dei gesti specifici di queste discipline.
Anche tennis, equitazione e sci alpino vanno praticati solo da chi già li conosce da anni.

osteoporosi

L'osteoporosi è l'impoverimento in minerali delle ossa che le porta a essere tanto fragili da fratturarsi anche per sollecitazioni minime (spesso sono interessati il femore e le vertebre). Può essere prevenuta dalle forme di attività in cui si grava con il peso del corpo sugli arti inferiori, a partire dal cammino, dalla corsa e dallo sci di fondo.

le cadute

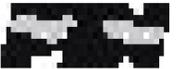
Le cadute sono molto meno probabili in chi fa attività fisica e le conseguenze sono meno gravi.

la palestra

La ginnastica in palestra può migliorare la forza muscolare e l'abilità motoria, facilitando l'autosufficienza anche in età avanzata.

per la mente

Netti i benefici anche a livello mentale. Con lo sport si combattono depressione e ansia (poche decine di minuti di attività fisica hanno effetti tranquillanti superiori all'assunzione di un ansiolitico); l'efficienza mentale si mantiene più a lungo, così la resistenza agli stress



TEAM 2001

Piscine Comunali

PADOVA - PIOVE DI SACCO - ROVERETO

UN SALTO NEL BLU

TUTTO QUELLO CHE VORRESTI SAPERE SUL NUOTO
E NON SOLO...

Dolori Vertebrali?

Oltre i 60

Mangia così

NEWS

Prima della piscina mangia così

FRANCESCO CONFALONIERI

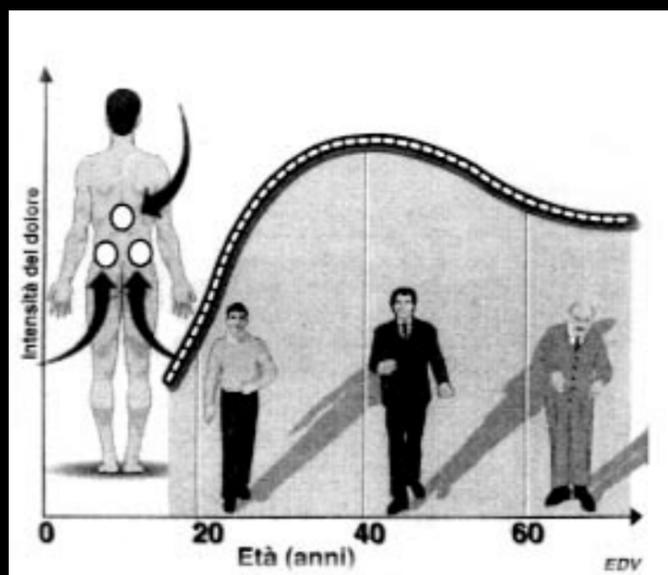
Basta con i luoghi comuni, le merendine o lo stomaco vuoto. Ci vuole il pieno di "benzina" prima di un'attività comunque faticosa. Obiettivi: una carica di energia e una semplice digestione. Possibile? Sì, ma soltanto a certe condizioni. Ecco

Garantire al nostro organismo l'energia necessaria per l'attività muscolare.

Evitare che i processi digestivi risultino particolarmente impegnativi durante l'esercizio diminuendo il rendimento o favorendo l'insorgenza di malesseri, come la classica congestione.

La diffusione del nuoto e la necessità di frequentare la piscina adattando gli orari dei corsi ai numerosi impegni di una giornata di lavoro, impongono ritmi alimentari particolari. Nel rispetto delle proprie abitudini e preferenze, alcune norme da non trascurare.

PREVENZIONE



Il nuoto, più di ogni altra disciplina, ha un'azione preventiva dei dolori vertebrali.

Il nuoto più di ogni altro sport si presta ad un'azione preventiva dei dolori vertebrali, poiché richiede scioltezza, elasticità e contrazioni non violente. Il nuoto libera il corpo dalla forza di gravità ed è per la colonna un riposo, sia attivo sia dinamico: ai portatori di gravi deformazioni alla colonna sono proibiti quasi tutti gli altri sport, il nuoto rimane l'unica possibilità di mantenere una buona condizione organica.

Al mattino

COLAZIONE

1 spremuta.
Tè o caffè
1 yogurt con cereali o muslei.
Fette biscottate con miele o marmellata.

MERENDA

Prevalentemente a base di carboidrati complessi.
1 fetta di crostata o analogo dolce secco.

All'ora di pranzo o dopo cena

PRANZO

Anche questo pasto deve essere prevalentemente a base di carboidrati complessi.
1 piatto di pasta o riso conditi in modo leggero.
1 piatto di verdure cotte.
Se non si può pranzare a casa, c'è la possibilità di preparare un piatto di insalata di pasta o di riso.

Prima di cena

Sarà comunque ricca e variata

COLAZIONE

MERENDA

La merenda di metà mattina dovrebbe essere, se possibile, a base di frutta.

PRANZO

Potrà anche essere completo, ma dovrà in ogni caso privilegiare gli alimenti ricchi di carboidrati complessi, come la pasta, il riso e il pane.

MERENDA

1 spremuta
1 tè per gli adulti o un bicchiere scarso di latte per i soggetti in accrescimento;
4-6 fette biscottate con il miele o la marmellata oppure
1 fetta di crostata o analogo dolce secco oppure 8-10 biscotti tipo frollino.

CENA

La cena dopo l'attività sarà prevalentemente a base proteica e dovrà essere consumata almeno un'ora dopo che è terminato l'esercizio fisico.

S E S I N U O T T A :