

The image features five runners in silhouette against a bright, low sun on the horizon, creating a warm, golden glow. The runners are captured in mid-stride, moving from left to right. The background is a clear sky transitioning from light blue at the top to orange and yellow near the horizon. A vertical blue bar is visible on the far left edge of the image.

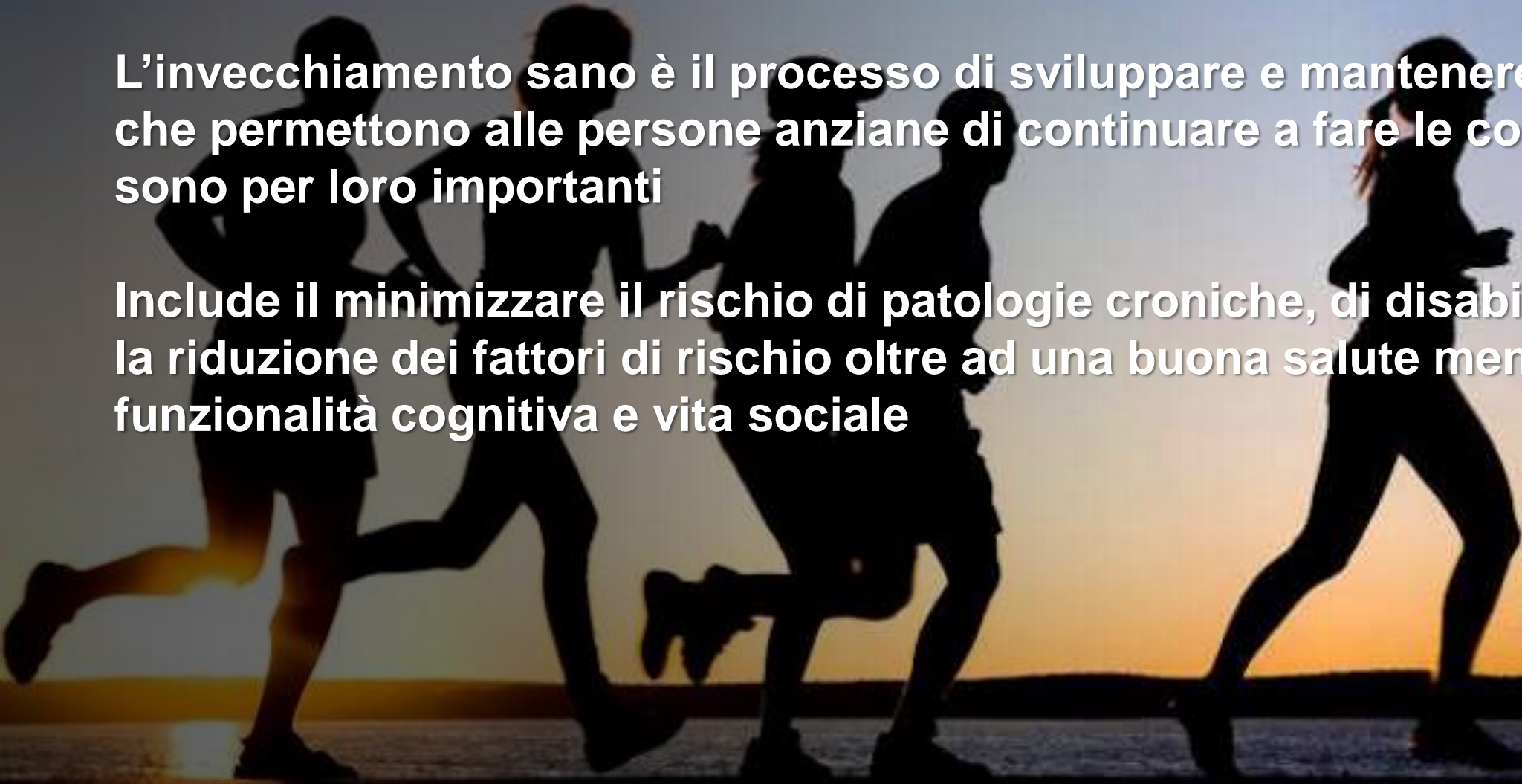
Attività fisica, longevità e benessere

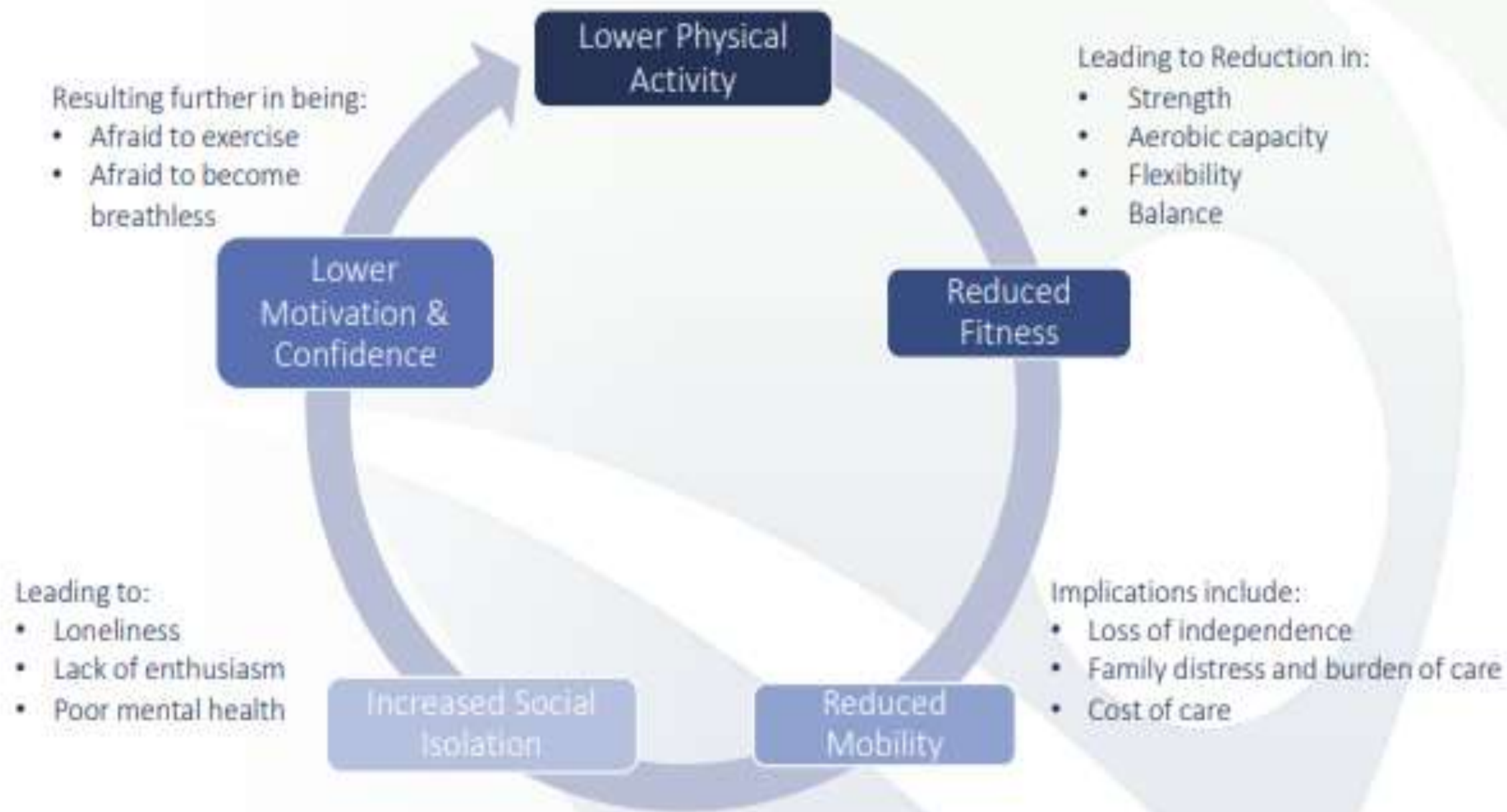
DOTT. ALBERTO PERSICO

SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO
SPORT E DELL'ESERCIZIO FISICO

L'invecchiamento sano è il processo di sviluppare e mantenere le abilità che permettono alle persone anziane di continuare a fare le cose che sono per loro importanti

Include il minimizzare il rischio di patologie croniche, di disabilità fisica, la riduzione dei fattori di rischio oltre ad una buona salute mentale, funzionalità cognitiva e vita sociale





Telomeri e invecchiamento



INVECCHIAMENTO

La lunghezza dei telomeri si riduce con l'avanzamento dell'età e la velocità con cui ciò avviene indica la rapidità con cui si invecchia



LIFESTYLE

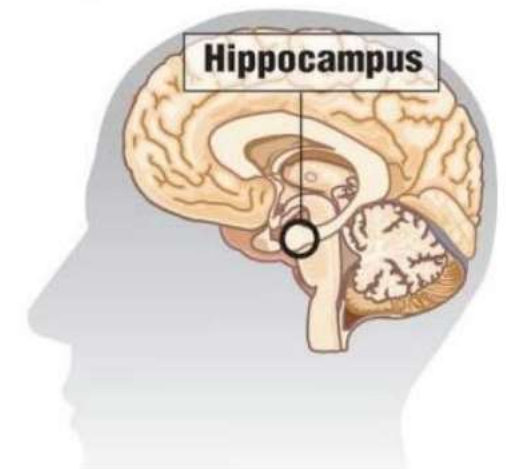
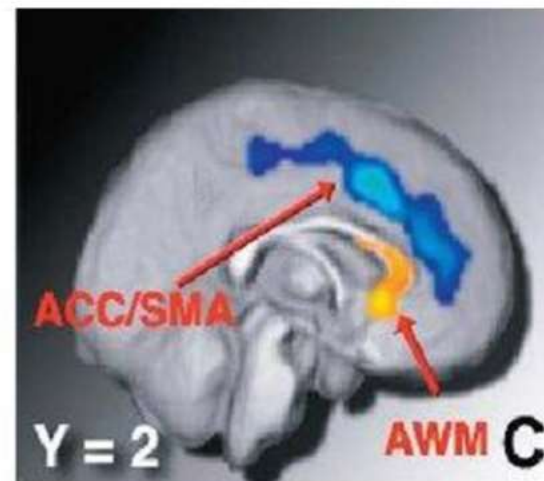
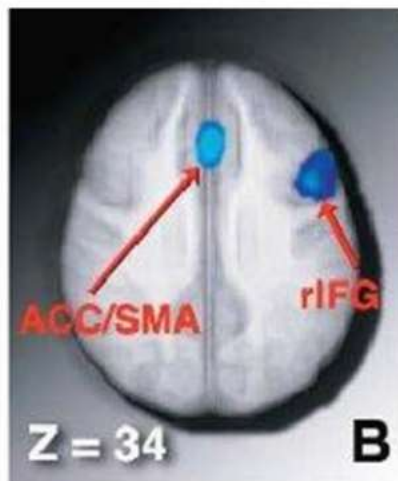
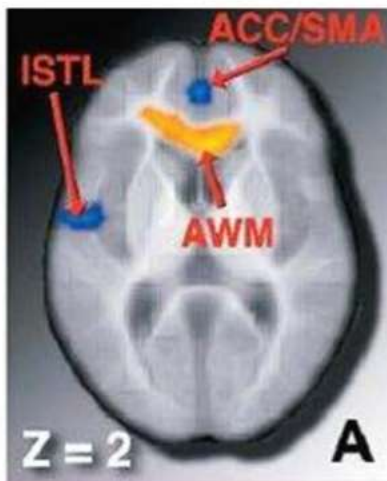
Gli stili di vita quali il fumo, l'attività fisica inadeguata, l'obesità, lo stress, l'esposizione ad agenti inquinanti possono aumentare la velocità di accorciamento dei telomeri, aumentare il rischio di cancro e la velocità di invecchiamento



ALIMENTAZIONE

Una corretta alimentazione e l'esercizio regolare possono ridurre la velocità di accorciamento dei telomeri e di conseguenza il rischio di contrarre malattie e "frenare" la velocità del processo di invecchiamento

Attività fisica e capacità cognitive



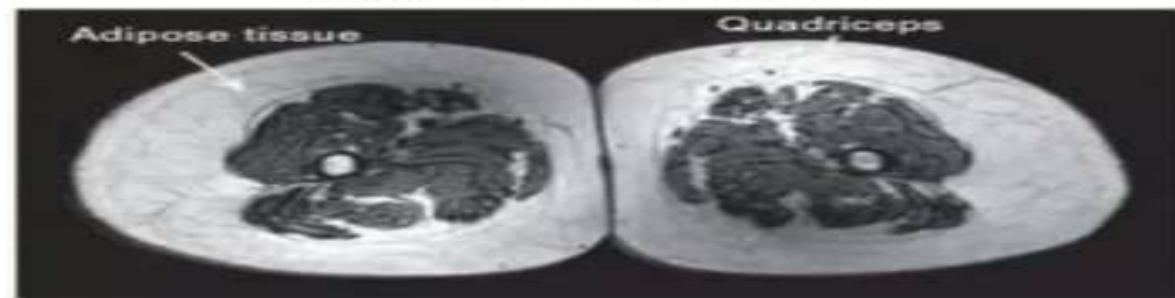
Il 70% del calo della performance fisica è dovuta al non utilizzo, il restante 30% all'invecchiamento, e pertanto migliorabile con l'allenamento



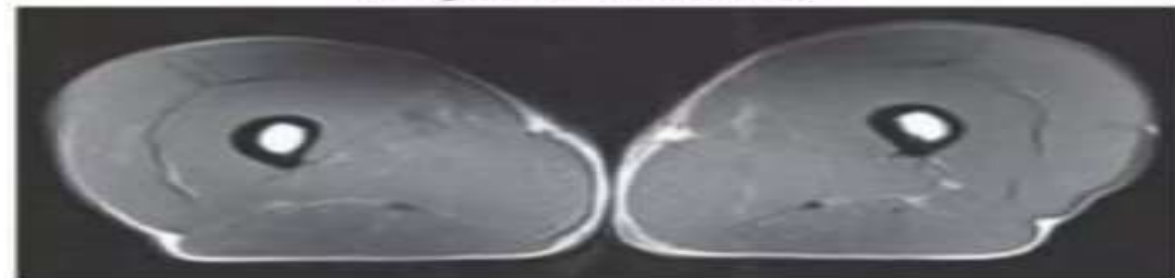
L'età è solo un numero?

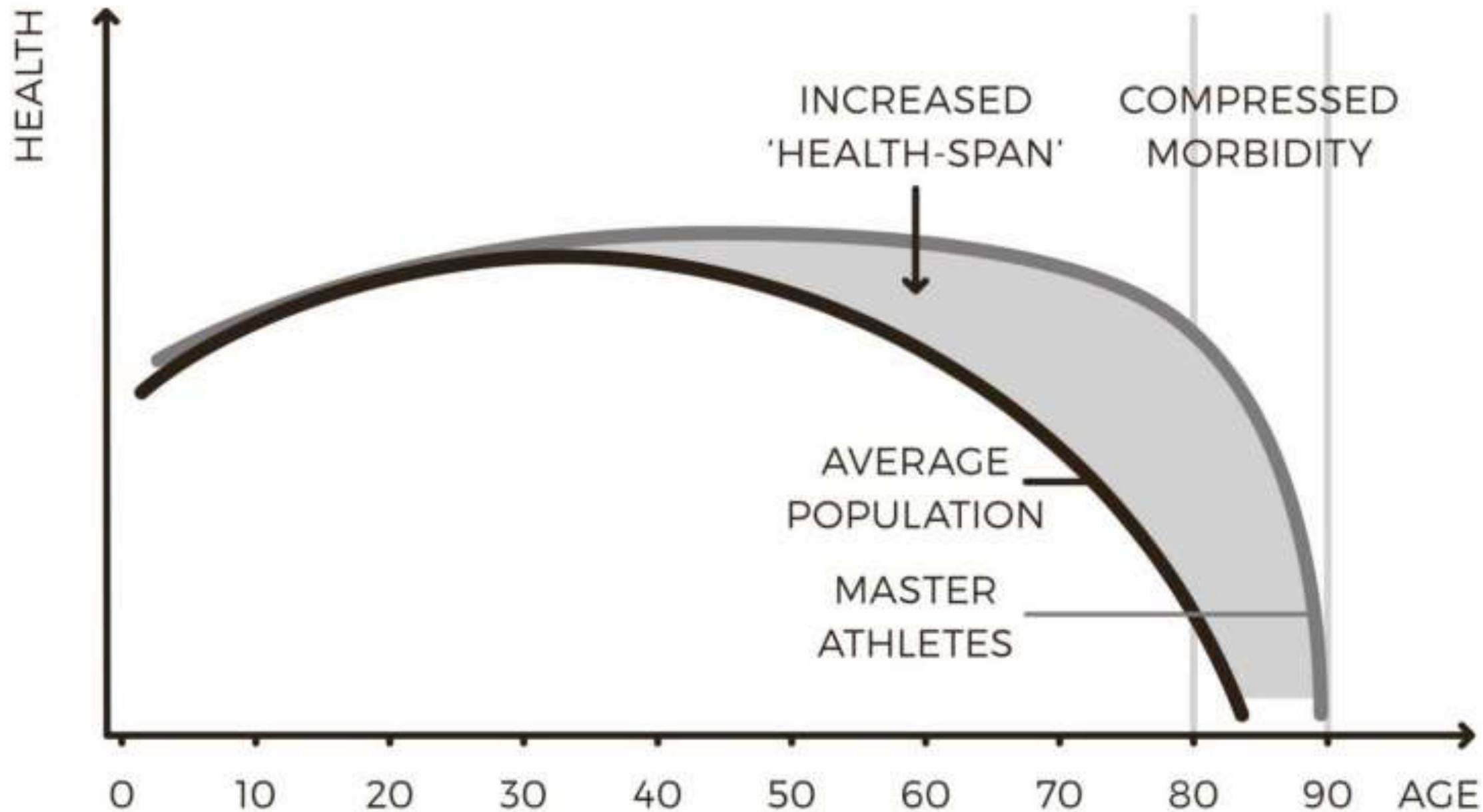


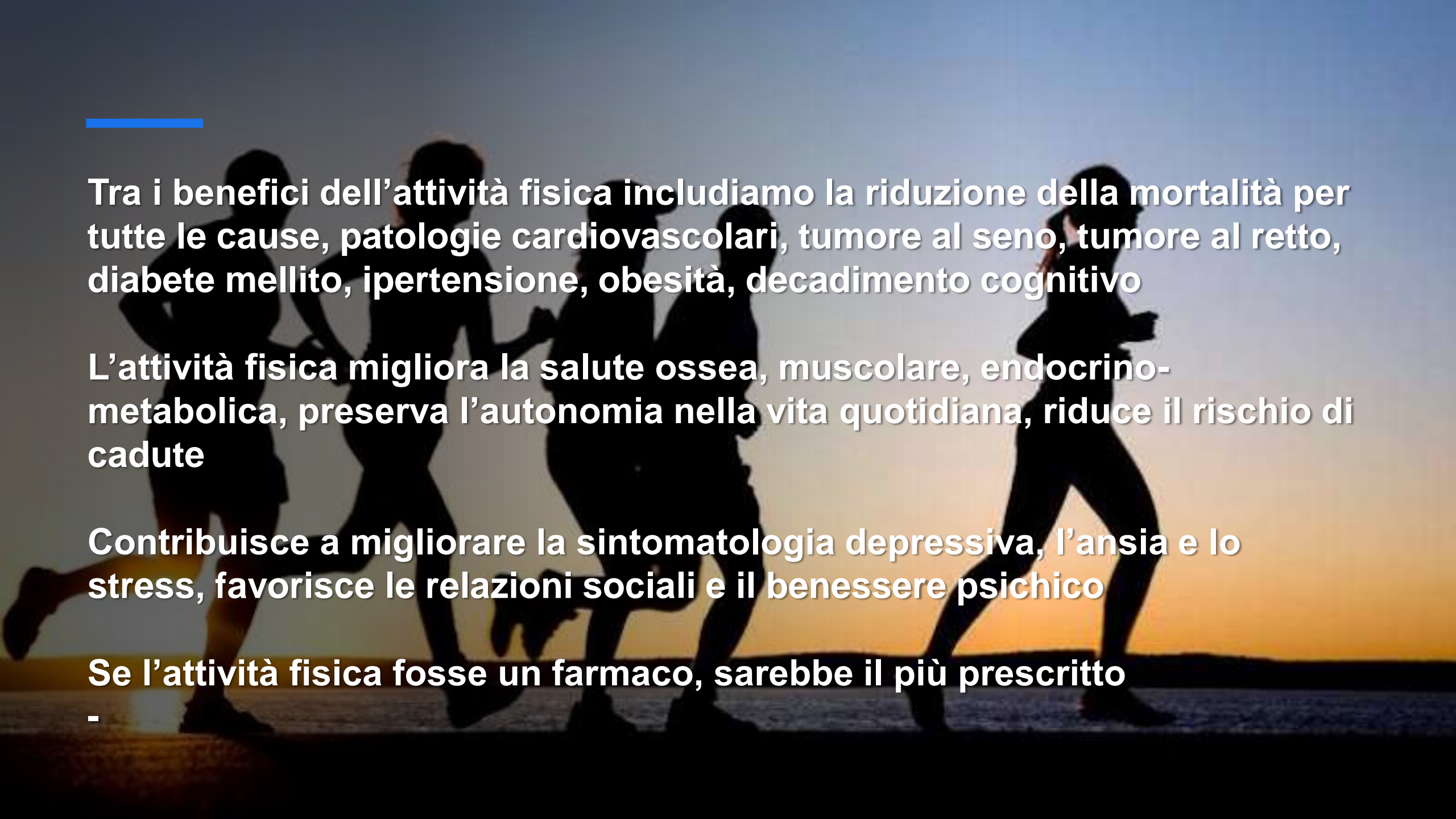
74-year-old sedentary man



70-year-old triathlete





A group of five runners is shown in silhouette against a bright, hazy background of a sunset or sunrise. The runners are in various stages of their stride, moving from left to right across the frame. The sky transitions from a pale blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. The overall mood is energetic and positive.

Tra i benefici dell'attività fisica includiamo la riduzione della mortalità per tutte le cause, patologie cardiovascolari, tumore al seno, tumore al retto, diabete mellito, ipertensione, obesità, decadimento cognitivo

L'attività fisica migliora la salute ossea, muscolare, endocrino-metabolica, preserva l'autonomia nella vita quotidiana, riduce il rischio di cadute

Contribuisce a migliorare la sintomatologia depressiva, l'ansia e lo stress, favorisce le relazioni sociali e il benessere psichico

Se l'attività fisica fosse un farmaco, sarebbe il più prescritto

-

A background image showing the silhouettes of five runners in various stages of a running stride, moving from left to right. The background is a gradient of colors from a sunset or sunrise, transitioning from a bright orange and yellow at the bottom to a clear blue at the top. A small blue horizontal line is located at the top left of the page.

Raccomandazioni generali

150-300min di attività fisica a settimana, suddivisa in 3-5 allenamenti, di intensità moderata, della durata di 30-45 min

Includere esercizio aerobico, forza, flessibilità, includere riscaldamento e defaticamento

Scegliere il tipo di attività fisica in base ai propri interessi e passioni



Allenamento aerobico

Camminare, correre, nuotare, bicicletta, ballo, salire le scale

Favorisce la salute cardiovascolare, polmonare, stimola il metabolismo a consumare grassi e a eliminare le sostanze di scarto, aumenta la longevità, migliora il benessere psichico e il sistema immunitario

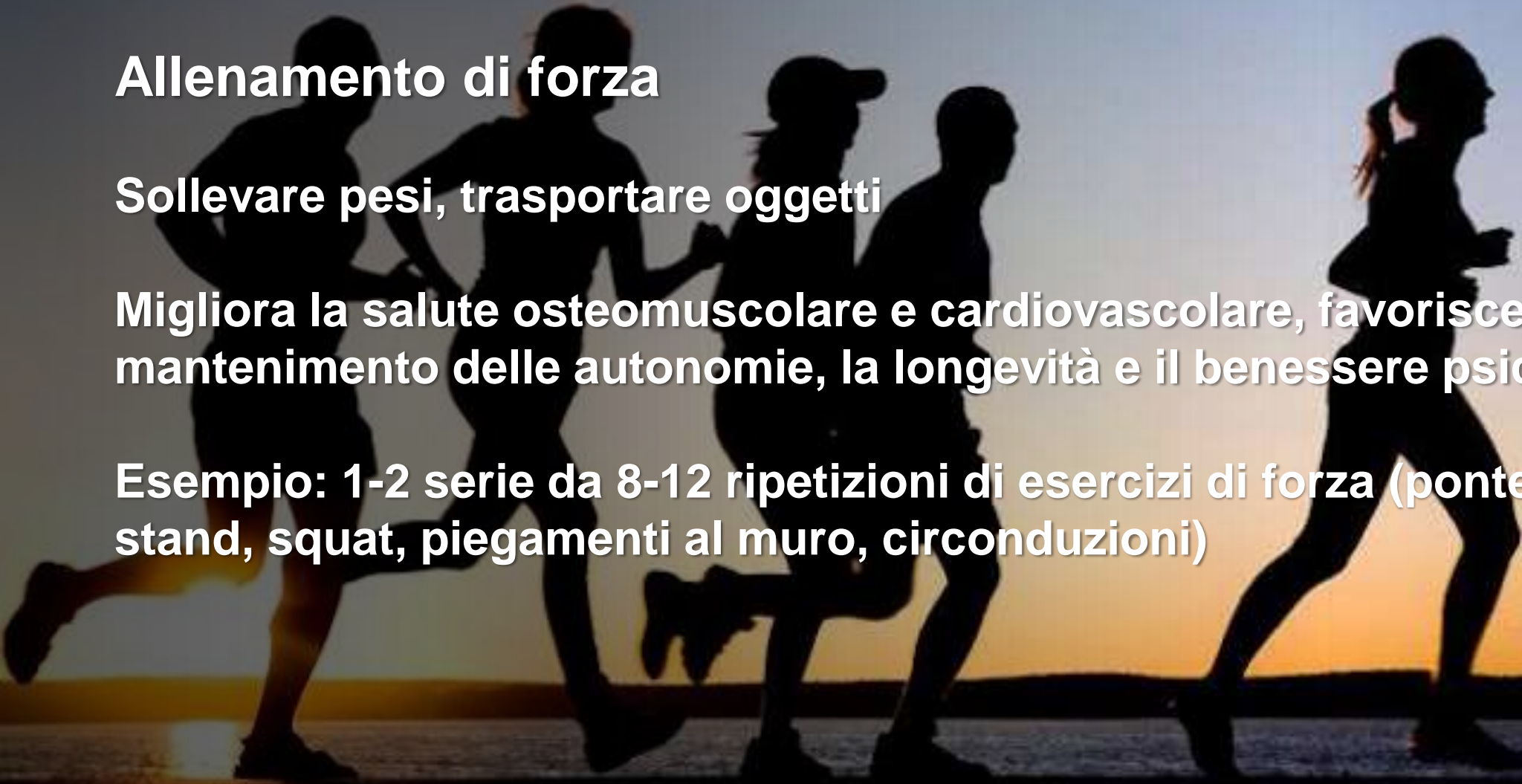
Esempio: 30-45 min di camminata su terreno collinare ad intensità moderata (parlare ma non cantare), 3 volte a settimana

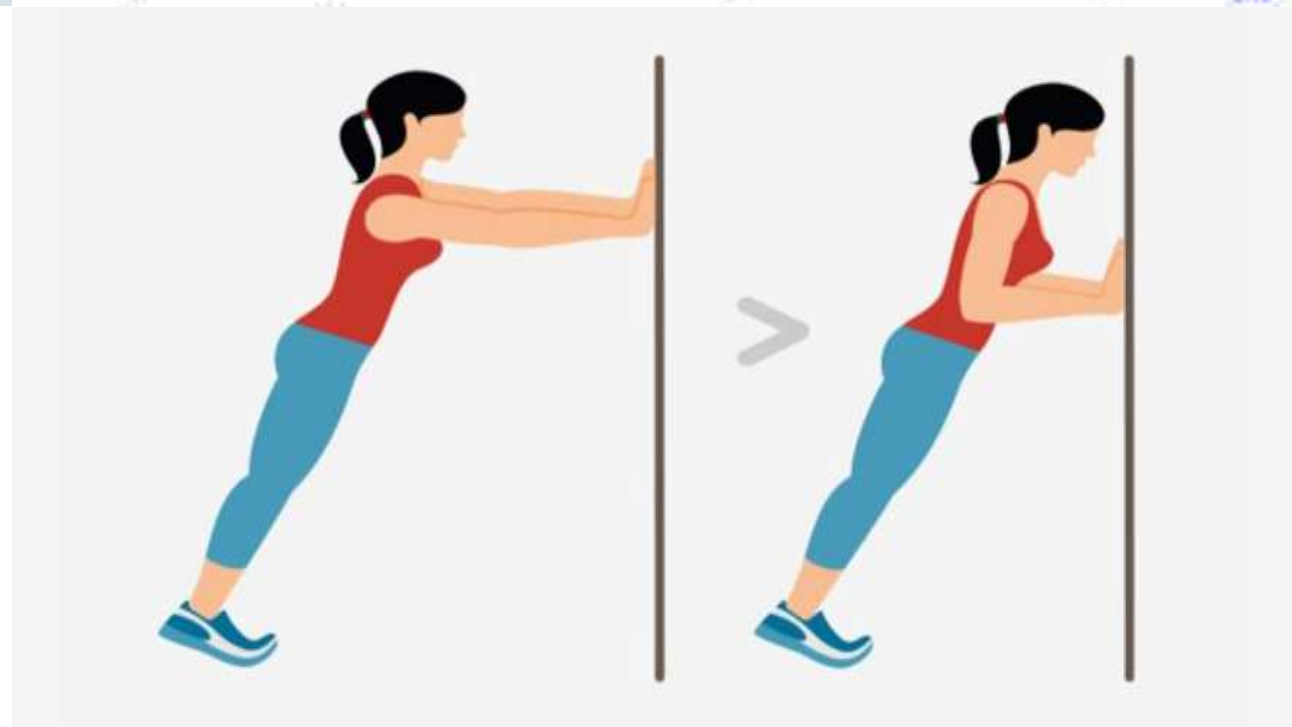
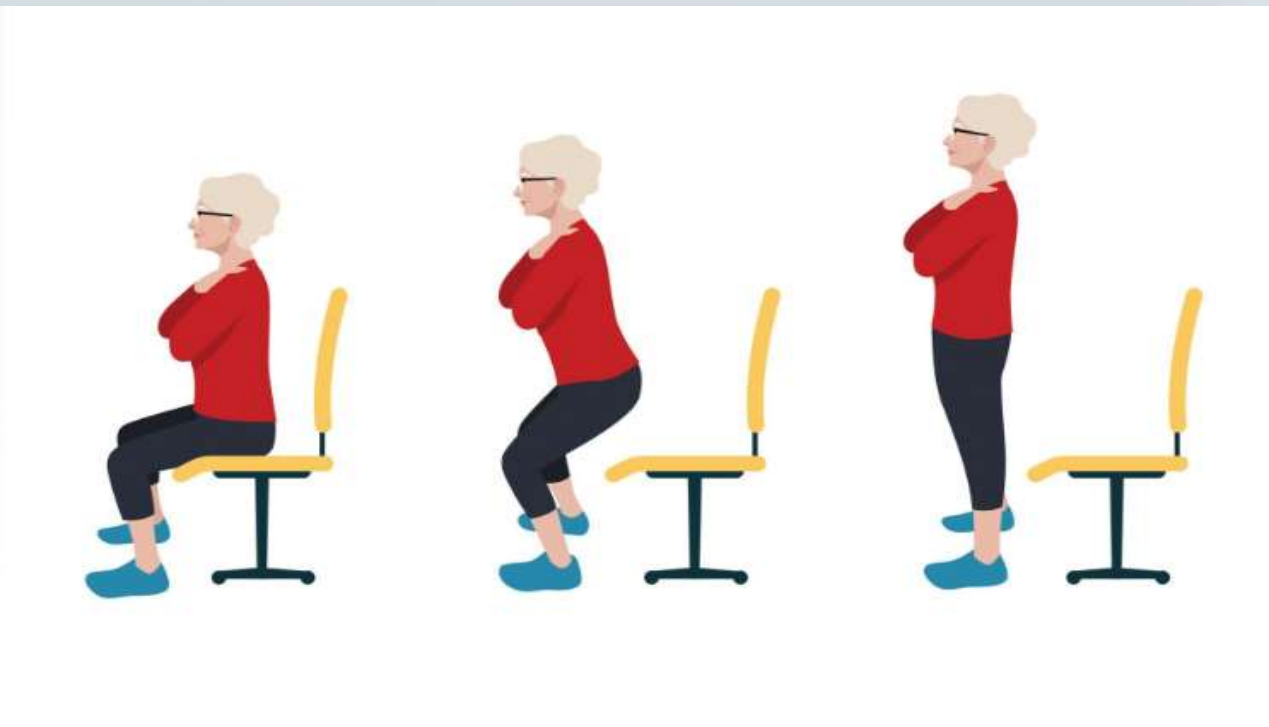
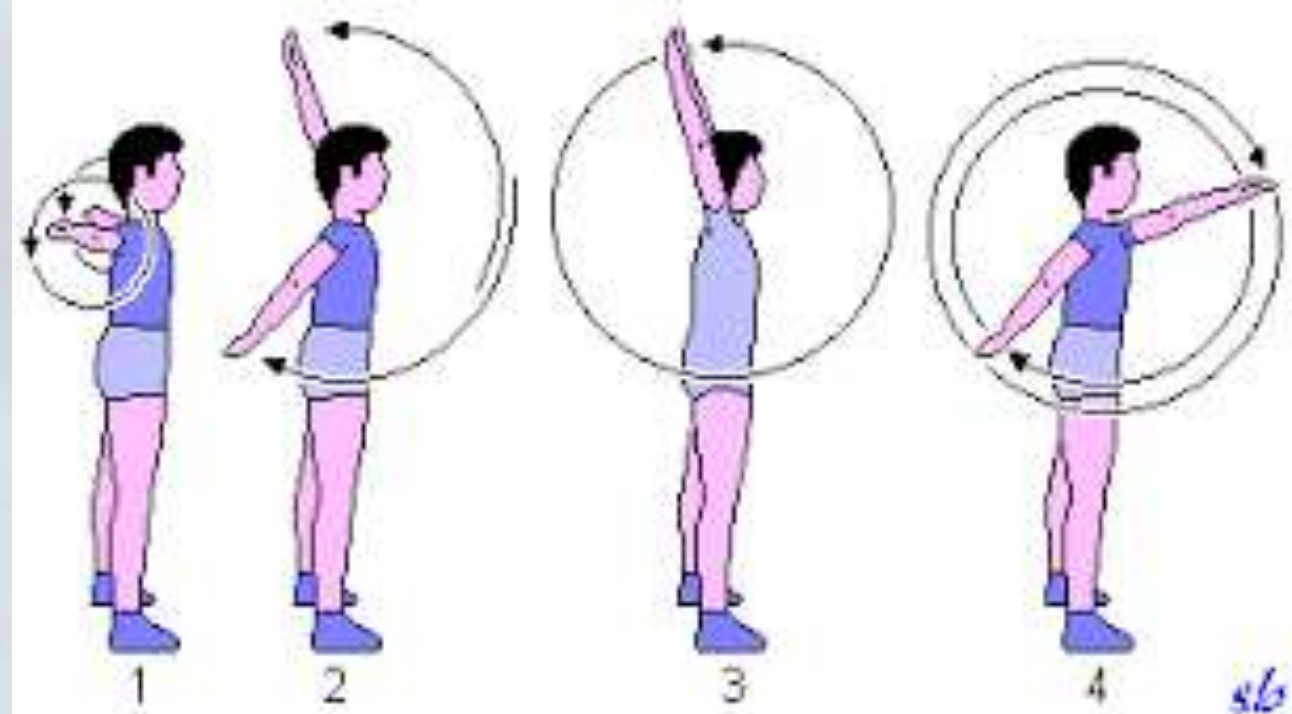
Allenamento di forza

Sollevarre pesi, trasportare oggetti

Migliora la salute osteomuscolare e cardiovascolare, favorisce il mantenimento delle autonomie, la longevità e il benessere psichico

Esempio: 1-2 serie da 8-12 ripetizioni di esercizi di forza (ponte, sit to stand, squat, piegamenti al muro, circonduzioni)



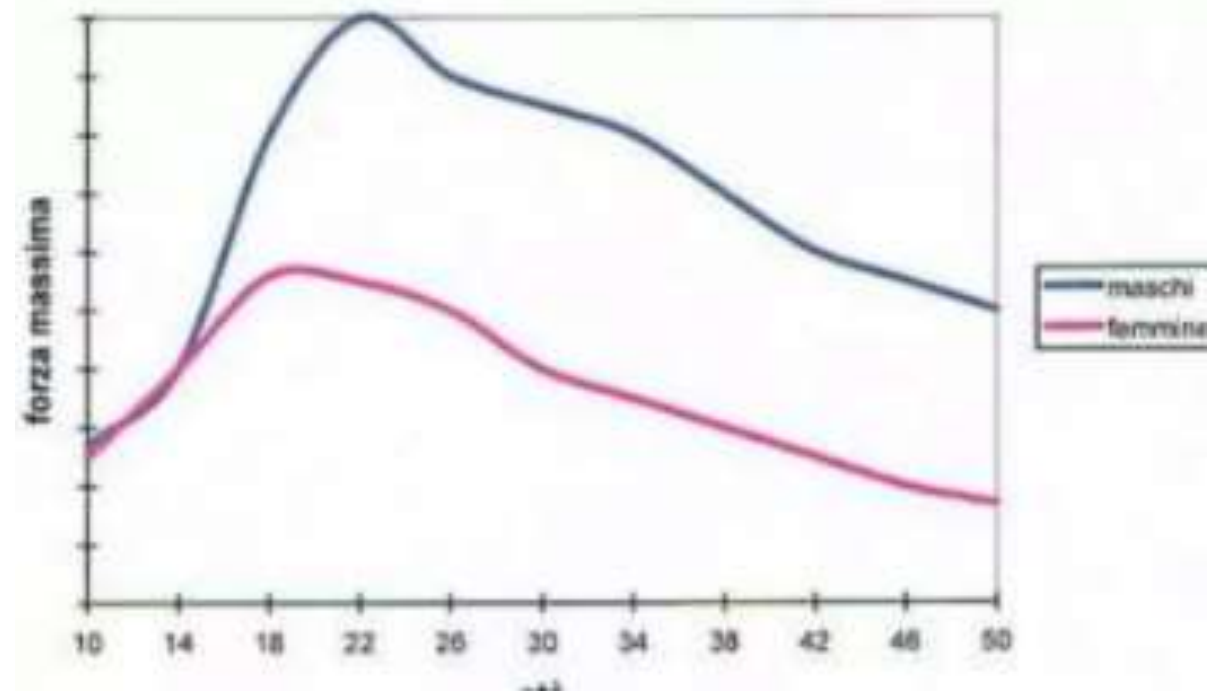


Sarcopenia e obesità sarcopenica

Perdita della dimensione e del numero delle fibre muscolari con conseguente calo della forza fisica, spesso associato ad aumento della massa grassa e infiammazione di basso grado

Stretta correlazione tra sopravvivenza e massa muscolare

Può essere contrastata efficacemente con l'allenamento della forza

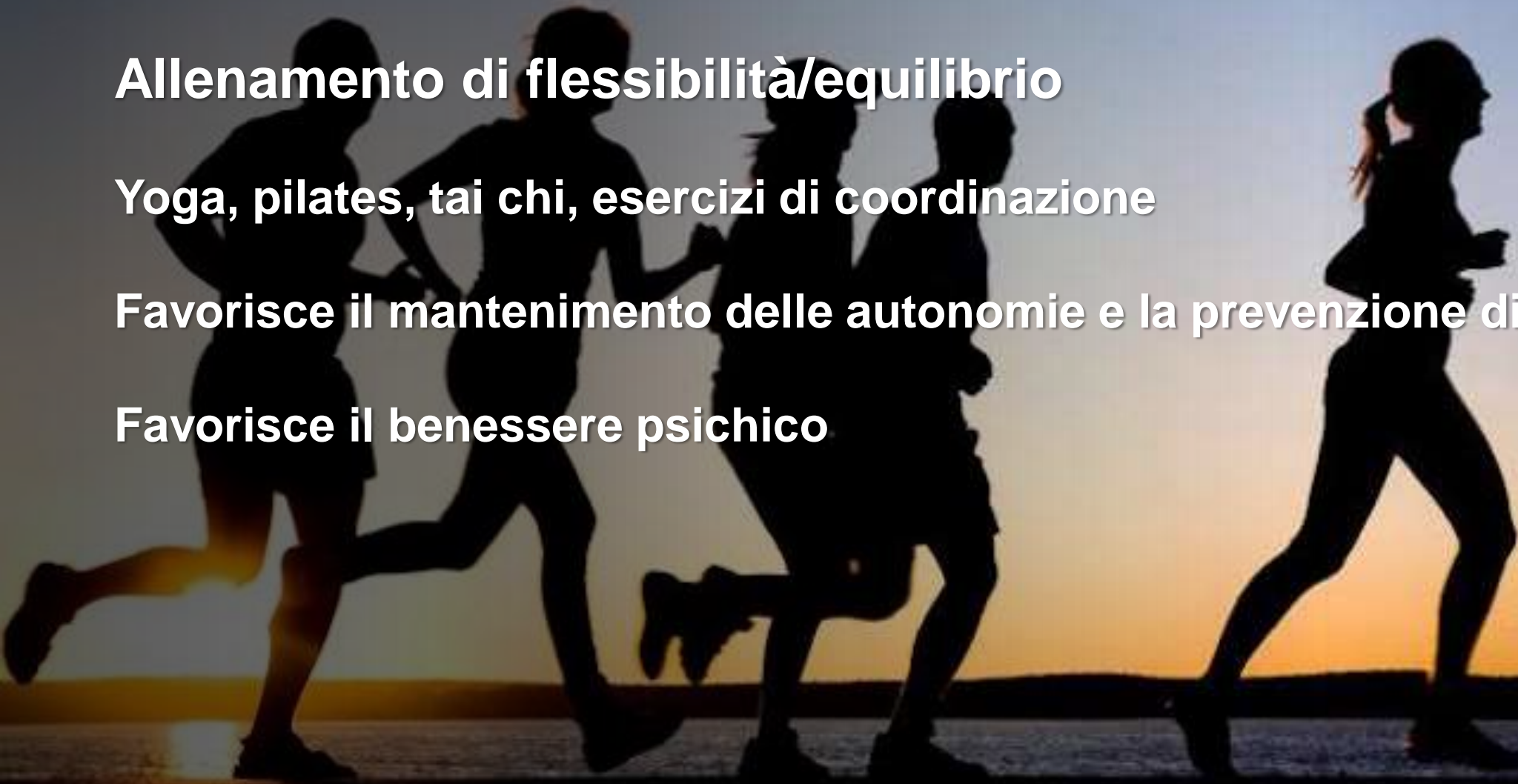


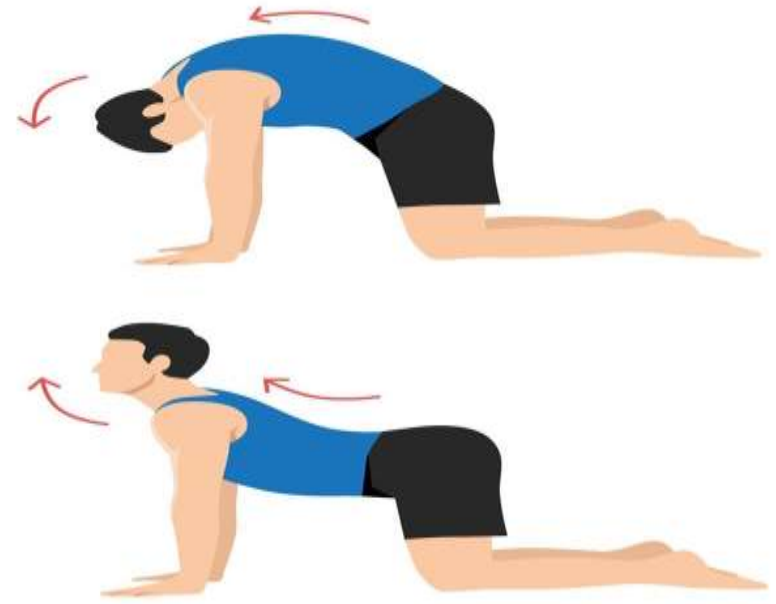
Allenamento di flessibilità/equilibrio

Yoga, pilates, tai chi, esercizi di coordinazione

Favorisce il mantenimento delle autonomie e la prevenzione di cadute

Favorisce il benessere psichico





Come gestire le patologie?

Patologie cardiovascolari comportano il maggior rischio durante l'attività fisica intensa

Consigliabili controlli regolari (es. test ergometrico, CPET) in caso di attività agonistica/ attività fisica intensa

Non strettamente necessaria per attività lieve/moderata



Aspetti psicologici, il vero ostacolo

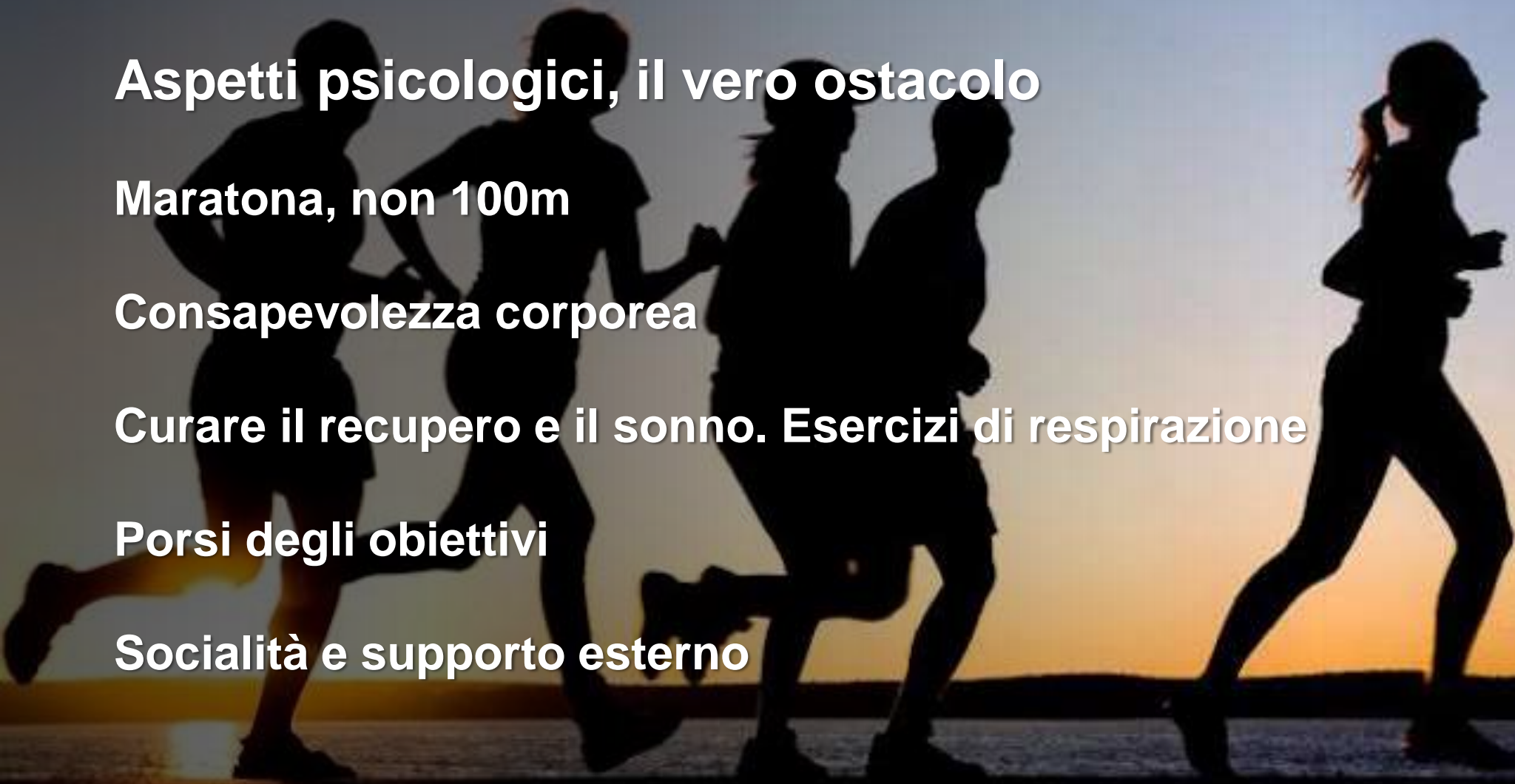
Maratona, non 100m

Consapevolezza corporea

Curare il recupero e il sonno. Esercizi di respirazione

Porsi degli obiettivi

Socialità e supporto esterno





**Grazie per
l'attenzione**

