



Daniela Giacchè & Roberto Benelli

“Camminare per la Salute”

estratto da:

“Country Walking” alle Cascine di Tavola

Ed. 2020



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

SEZIONE DI PRATO

Via Giuseppe Galvani, 26/3
Tel. 0574/672769

Cammina...Cammina...

Dalla nascita alla fine dei nostri giorni il percorso di ogni uomo e donna di questo mondo è caratterizzato dal “*camminare*”.

Camminare per uno scopo, per raggiungere una meta, o semplicemente per catturare o vivere un sogno e liberare la mente ed i pensieri dalla oppressione e dalle angosce quotidiane alla ricerca di uno spazio fisico o virtuale dove immergersi per trovare la felicità anche e solo per una manciata di minuti al giorno.

Ma camminare è salute, è benessere fisico e psichico, è ritrovare se stessi soprattutto nella terza età.

Camminare è però un’arte che va appresa iniziando dalla corretta postura e dagli atti respiratori, musica per il nostro corpo, e praticandola a diretto contatto con la natura in luoghi ameni che rallegrano la vista e l’animo.

Camminare migliora la salute psico-fisica come è confermato da un ampio studio di White et al. (*Scientific Report*, 2019) dell’*European Centre for Environment and Human Health* dell’Università di Exeter. Lo studio ha esaminato le risposte fornite da 19.800 persone, inclusi soggetti con disabilità o malattie croniche. In tutti i casi il contatto con la natura ha apportato un generale beneficio.

Ed ecco il “*Country walking*” alle *Cascine di Tavola* di cui riportiamo questo estratto che serva da stimolo a sane camminate in questi magnifici luoghi a contatto con la natura e la storia passata.

Dr. Roberto Benelli M.D.

(Presidente LILT Sezione di Prato)

Prato, 26 Ottobre 2019

“Camminare per la Salute”

Camminare non ha un tempo ma scandisce il nostro tempo, gli anni della nostra esistenza.

La pratica del camminare assume numerosi aspetti a seconda del sesso e dell'età del soggetto, delle disposizioni interiori, delle condizioni fisiche e psichiche, o della eventuale presenza di quadri patologici, della tipologia e della lunghezza della camminata, del ritmo dei passi, dell'intensità dello sforzo, del luogo dove viene effettuata, delle caratteristiche del territorio e del suolo, della varietà delle piante presenti e degli aromi emanati nell'ambiente circostante.

Il **Trekking** è il cammino per eccellenza che viene effettuato in itinerari di molti giorni, non sempre agevoli, “per ritrovare se stessi”. Sono un esempio antichissimi cammini quali la *via Francigena*, che dai Paesi dell'Europa occidentale, in particolar modo dalla Francia, conducevano a Roma e da qui proseguivano verso la Puglia dove si trovavano i porti di imbarco dei pellegrini e dei crociati per la Terra Santa. C'è poi il famoso *cammino di Santiago di Compostela*. Santiago è sede delle spoglie mortali di San Giacomo, apostolo di Gesù. L' **Hiking**, a differenza del Trekking, è un tipo di camminata che si svolge in diverse ore su percorsi accessibili.

Ma, come camminare? Camminare a piedi nudi è la piacevole esperienza dei primi gioiosi anni di vita. L'uomo ha camminato a piedi nudi per centinaia di migliaia di anni ed ancor oggi milioni di persone camminano ogni giorno a piedi nudi; basta pensare agli abitanti di alcuni Paesi dell'Africa, o dell'Asia.

Ai nostri giorni c'è la riscoperta del camminare scalzi per i benefici effetti che tale modalità apporta alla salute e alla psiche: è questo il **Barefooting** “*camminare scalzi*”. Esso permette di recuperare un'attività naturale per la quale il nostro corpo è predisposto fin dalla nascita. I piedi infatti sono in grado di adattarsi alla maggior parte delle conformazioni del suolo perchè la pianta è dotata di molteplici sensori neurologici che trasmettono al cervello la posizione dei piedi sul terreno permettendo di correggere la postura ed evitare traumatismi. Il **Barefooting** comporta benefici per la salute e determina un miglioramento

della postura, il rafforzamento della muscolatura dei piedi e delle gambe, il miglioramento della circolazione venosa con riduzione dei gonfiori alle caviglie. La muscolatura dei piedi si rafforza perchè il peso corporeo si sposta sull'avampiede, anzichè sul tallone. Si recupera una maggior stabilità in quanto si ritrova il baricentro del corpo. La pianta dei piedi inoltre riceve una benefica stimolazione come avviene nella riflessologia plantare e dopo un lungo periodo di tempo il piede ritrova una forma più naturale con la pianta più larga. Il camminare a piedi nudi svolge anche una azione antistress dovuta al contatto con il suolo. Un luogo in cui è naturale camminare a piedi nudi è la riva del mare sulla sabbia umida. La camminata sulla sabbia asciutta determina invece una maggiore sollecitazione muscolare. Se questa si protrae nel tempo può risultare faticosa per l'insorgenza di tensioni a livello dei piedi e dei polpacci. Il contatto con la terra e con altre superfici conduttrici (sabbia, erba, sassi, etc.) permette all'organismo di caricarsi di elettroni negativi, antiossidanti e quindi con azione benefica. Il contatto con superfici non conduttrici (legno, moquette, etc.) non comporta lo stesso risultato, anzi l'isolamento esercitato da un rivestimento, o dalla suola delle scarpe accumula nel corpo elettricità statica non esente da conseguenze. È solo il contatto diretto con superfici naturali (terra, etc.) a permettere di captare l'energia terrestre. Camminare a piedi nudi sul suolo piatto allevia le tensioni muscolari nella parte alta del corpo, permette di ritrovare un centro di gravità allineato con la colonna vertebrale e rende l'andatura più elastica. Quando si cammina sul terreno irregolare, a lungo andare, si sviluppa uno strato calloso sulla pianta dei piedi che esercita un'azione protettiva. Inoltre risulta una maggiore elasticità della colonna vertebrale e si verifica un massaggio del piede che, secondo la medicina cinese, favorisce una maggiore circolazione delle energie che si riflettono su specifici organi (riflessologia plantare). Camminare scalzi migliora la circolazione sanguigna a livello del polpaccio che agisce come pompa per far risalire il sangue verso il cuore. **Hidro Hike** viene definita la camminata praticata in acqua ed in parchi acquatici, in letti di torrenti, ruscelli, etc. Questo tipo di attività permette di compiere un intenso lavoro muscolare senza

affaticare le articolazioni. Molto seguito dal popolo giapponese e nei Paesi dell'estremo oriente è lo *Shinrin-yoku*, o *Forest bathing*, ovvero il *Bagno nella foresta*. È questa una pratica della medicina giapponese comparabile all'aromaterapia che si basa sulla passeggiata nei boschi contemplando l'ambiente circostante e respirando i profumi emanati dalle piante. Qualunque tipo di foresta incontaminata può essere oggetto della camminata: dalle pinete marittime, ai boschi alpini. L'immersione contemplativa nel verde della foresta di querce, di betulle, di aceri può favorire la riduzione del cortisolo plasmatico, della glicemia, della frequenza cardiaca; può migliorare l'ossigenazione, ridurre l'ansia, esercitare un effetto antidepressivo, favorire il controllo dell'iperattività e manifestare un'azione antistress. La camminata può essere effettuata nelle foreste di faggi come ad esempio nei boschi di Javello (Vaiano, Prato), sui sentieri del monte Amiata, etc. Durante il periodo estivo infatti le foglie di queste piante emettono una grande quantità di sostanze aromatiche volatili, note come monoterpeni. Questi composti, insieme agli oli essenziali presenti nel legno, svolgono un'azione favorevole sul sistema immunitario (incrementano il numero e l'attività delle cellule NK) e inducono proteine intracellulari antitumorali. Inoltre concorrono alla regolazione della pressione arteriosa e del sistema cardiovascolare. I terpeni (neurotrasmettitori gassosi) contenuti nelle conifere e, in concentrazione minore, nelle latifoglie vengono assorbiti sia dai polmoni che dalla pelle e stimolando il sistema limbico del cervello determinano la produzione di ormoni e neurotrasmettitori con azioni salutari. La concentrazione maggiore dei terpeni si ha proprio in vicinanza del tronco dell'albero, tanto che "abbracciare gli alberi" rivestirebbe un'azione favorevole per

"Shinrin-yoku" (Bagno nella foresta)

effetti salutari della immersione contemplativa nel verde della foresta

riduzione dei livelli di cortisolo plasmatico

rilassamento psico-fisico ed effetto antistress

stimolazione delle cellule del sistema immunitario (*Natural Killer, Neutrofili*)

effetti favorevoli nelle patologie cardio-vascolari e respiratorie

effetti favorevoli nella depressione, ansia, iperattività, deficit di attenzione

l'organismo. *Shinrin-yoku* ha un'azione antistress e migliora la salute psico-fisica quando il nostro corpo si immerge in un particolare ambiente naturale. È possibile ricevere effetti benefici anche dalle componenti visiva ed olfattiva che derivano dalla vicinanza con alcune specie di alberi di queste foreste. Sostanze volatili conosciute come *fitoncidi* sono infatti rilasciate nell'aria da alcuni tipi di piante. Tali composti, quali l'alfa o il beta-pinene inalati durante la camminata nei boschi inducono il rilassamento psico-fisico. Dagli studi disponibili sembra che già la componente visiva da sola sia in grado di agire sui livelli di cortisolo e quindi sullo stress tanto che è allo studio il possibile impiego delle impressioni visive nella realtà virtuale sviluppata con le più recenti tecnologie digitali.

Camminare con i bastoncini, o *Nordic Walking*, è una pratica sempre più diffusa che coinvolge il 90% dei muscoli, sviluppa la loro coordinazione, la resistenza ed aiuta a correggere i difetti posturali. È una tecnica che si ispira ai movimenti che si compiono durante lo sci di fondo sincronizzando le braccia con gli arti inferiori. Essa utilizza speciali bastoncini in fibra di vetro e carbonio che servono a dare al movimento una grande stabilizzazione. È però un'attività che richiede l'acquisizione della tecnica corretta per ottenere vantaggi per la salute. Con questa tecnica infatti tutto il corpo entra in movimento. Si diminuiscono le sollecitazioni sugli arti inferiori, in particolare sulle ginocchia, distribuendo lo sforzo anche sulle spalle e sulle braccia. Ai vantaggi fisici si sommano quelli psicologici che derivano dal contatto con la natura. Nordic Walking si può praticare a tutte le età, anche da soggetti anziani con disturbi dell'equilibrio, e in tutti i periodi dell'anno in montagna, al mare, nei parchi. Il consumo energetico risulta più elevato rispetto alla camminata. Un'altra modalità di camminata è il *Fitwalking/Jogging*, o in altri termini, l'allenamento aerobico senza correre, ma assumendo una andatura veloce simile a quella che viene adottata da ciascuno di noi quando siamo in ritardo. La camminata veloce deve essere accompagnata dal ritmo oscillatorio sincronizzato delle braccia piegate ad angolo retto in modo da mantenere l'equilibrio corporeo. La durata della camminata non deve essere inferiore a 30 minuti per un benefico effetto ed un aiuto a perdere peso. L'abbigliamento

deve essere comodo e non troppo pesante; le scarpe devono essere morbide e adatte per il jogging. Dopo qualche minuto di attività aumenta la frequenza cardiaca e la sudorazione. È consigliabile eseguire l'allenamento in coppia per aumentare la motivazione e per la sicurezza personale, praticarla in ore della giornata non troppo calde, nè troppo fredde e dotarsi di una bottiglietta di acqua per la idratazione. Altro tipo di camminata, il **Country Walking**, è di tipo distensivo e può essere praticata in ambienti naturali quali le “Cascine di Tavola” effettuando brevi percorsi a contatto con la natura. Questa attività, pur essendo da considerare di tipo ricreativo e di relax, può rappresentare il preludio al *fitwalking*. È sicuramente utile combinare e sincronizzare l'attività fisica con la respirazione mediante gli esercizi di **Breathwalking** per ottenere una migliore ossigenazione corporea. Si può iniziare la camminata con alcune brevi inspirazioni sincronizzate con il movimento, a cui fanno seguito brevi espirazioni per almeno cinque minuti. **In conclusione** tutti i tipi di camminata e di respirazione descritti concorrono alla salute della persona: il nostro corpo non è fatto per la sedentarietà!

“Camminare per la salute”

Le numerose tipologie di camminata si differenziano fra loro per la lunghezza del percorso, l'arco temporale in cui si esercita l'attività, il tipo di terreno, la difficoltà del cammino, l'ambiente circostante, le modalità con cui sono effettuate, se a piedi nudi o con scarpe adeguate al tipo di terreno, l'uso o meno di bastoncini, il ritmo e la velocità del passo, l'intensità dello sforzo, la sincronizzazione del respiro. Prima di iniziare occorre valutare le condizioni fisiche e cardiovascolari del soggetto, gli eventuali quadri patologici e fra questi la patologia tumorale. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono necessari almeno 10.000 passi (circa 7 Km) al giorno per vivere in salute.

“Camminata: Modalità”

- **Trekking e Hiking** (cammino su itinerari lunghi o brevi)
- **Barefooting** (camminata a piedi nudi)
- **Hidro Hike** (camminata praticata in acqua ed in parchi acquatici)
- **Shinrin-yoku** (“Forest Bathing” o “Bagno nella Foresta”)
- **Nordic Walking** (camminata con i bastoncini)
- **Country Walking** (camminata in campagna di tipo distensivo)
- **Fitwalking/Jogging** (allenamento aerobico veloce)
- **Breathwalking** (camminata sincronizzata con la respirazione)

Movimento e Postura

Camminare è salute!

Per ottenere un reale beneficio è sufficiente svolgere attività fisica aerobica di moderata intensità della durata di 150-300 minuti a settimana, o vigorosa e intensa per 75-150 minuti. Il tempo della camminata può anche essere frazionato durante la giornata con gli stessi benefici. Nelle prime ore del mattino è consigliabile eseguire **una camminata di mezz'ora alternando il passo lento al passo veloce** (*interval training*). La camminata può essere preceduta da alcuni semplici **esercizi di respirazione** e di **ginnastica** per migliorare la postura ed educare al corretto movimento. Anche nelle prime ore pomeridiane, è salutare fare **una passeggiata a diretto contatto con la natura**.

Prima di iniziare l'attività fisica si eseguono gli **esercizi di respirazione diaframmatica** quali atti preparatori per aumentare il volume polmonare e la capacità di ossigenazione. Si procede



appoggiando la mano destra sull'addome e la sinistra sul petto e cominciando a respirare lentamente con atti profondi. Durante l'inspirazione si introduce l'aria attraverso il naso e si spinge in basso; così facendo si porta in avanti l'addome che invece si retrae durante l'espirazione quando l'aria fuoriesce dalla bocca. La mano destra segue i movimenti dell'addome, mentre la mano sinistra rimane immobile sul torace. Gli esercizi respiratori devono essere eseguiti con le spalle rilassate, lo sguardo in avanti, il bacino leggermente inclinato in avanti, spostando il peso corporeo sulla regione pubica e non sul coccige. La respirazione diaframmatica è una pratica che può essere ripetuta anche più volte durante il giorno, sia a riposo che durante l'attività lavorativa, in modo da eliminare le tensioni e raggiungere una sensazione di benessere. *Se prendiamo in esame il movimento, esso inizia con l'appoggio sul tallone o sull'avampiede*, come quando si salgono le scale. In questo caso è l'avampiede la parte che per prima entra in contatto con il terreno. Questo movimento richiede energia in quanto attiva la muscolatura del piede mentre minimizza l'impatto sulla componente scheletrica che invece si verifica quando si esegue l'appoggio sul tallone. Quest'ultimo esercita una maggiore pressione sulle strutture ossee e quindi può determinare la comparsa di dolori articolari e della colonna. Durante la camminata la testa deve essere mantenuta dritta in avanti, il mento sollevato e la schiena eretta. In questo modo il peso del corpo viene bilanciato dalla colonna vertebrale e consente una migliore attività respiratoria. *Per minimizzare il lavoro muscolare durante la camminata è necessario assumere una corretta postura* mantenendo le spalle rilassate e inarcandole leggermente all'indietro con la schiena dritta. Una volta iniziato il cammino le braccia vengono adagiate sui fianchi in modo naturale, e oscillano compiendo piccoli archi tali da aumentare l'efficienza della falcata. Per camminare in modo più veloce il movimento delle braccia e delle gambe devono essere sincronizzati. La camminata dovrebbe essere preceduta da un breve periodo di esercizi di riscaldamento che prevede un ritmo lento e costante in modo da migliorare la performance durante l'attività fisica. Dopo il tempo di riscaldamento si può aumentare la velocità del passo. Alla fine

della camminata di 30 minuti si rallenta il passo fino a tornare alla condizione di pre-riscaldamento.

Postura e Movimento



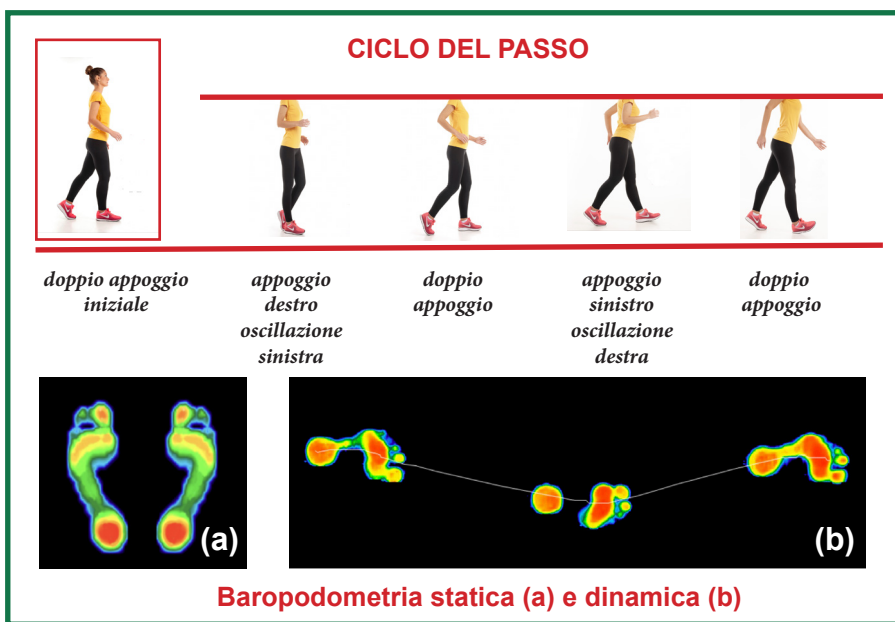
Tempi della Camminata

- prima di iniziare la camminata eseguire esercizi di respirazione diaframmatica
- durante la camminata mantenere la postura eretta e la schiena dritta
- portare indietro le spalle mantenendole rilassate
- adagiare le braccia sui fianchi in modo naturale
- mettere in movimento i muscoli degli arti inferiori
- durante il movimento fare oscillare le braccia piegate ad angolo retto disegnando piccoli archi e sincronizzandosi con il moto degli arti inf.
- iniziare la camminata a passo lento (riscaldamento)
- aumentare la velocità del passo e mantenere un ritmo costante
- terminare la camminata rallentando il passo (raffreddamento)

CICLO DEL CAMMINO O DEL PASSO

Lo studio del movimento permette di comprendere quali sono i meccanismi che regolano gli allineamenti ed i disallineamenti corporei nell'attività fisica alla ricerca delle cause di una postura non corretta che può avere effetti patologici. La deambulazione è un fenomeno complesso caratterizzato da una sequenza di movimenti con cui gli arti inferiori entrano in contatto con il terreno secondo una cadenza nota come **Ciclo del Cammino o del Passo**.

Ad ogni ciclo un arto funge da sostegno mentre l'altro avanza per il successivo appoggio. La prima fase del ciclo si identifica nell'appoggio al suolo del tallone dell'arto di riferimento, ma non sempre è così. Per questo motivo si considera contatto iniziale l'appoggio del piede al suolo qualunque sia la parte di esso (avampiede o tallone) che per prima ha effettuato il contatto. Segue una fase di appoggio in cui tutti e due i piedi toccano il terreno e una fase di oscillazione in cui un arto è sollevato da terra come preparazione all'appoggio successivo. Durante la deambulazione il baricentro (punto in cui si concentra il peso corporeo all'interno del perimetro della base di appoggio) si proietta in una posizione antero-laterale tanto che si verifica un momento di non equilibrio che contribuisce allo spostamento del corpo e rende necessaria la contrazione delle componenti muscolari per ristabilirlo. La **baropodometria statica e dinamica** permettono di studiare il baricentro, la distribuzione del carico sui due piedi ed il coordinamento motorio attraverso l'analisi del passo.



Camminare nella terza età

La sedentarietà e l'inattività fisica rappresentano, nei Paesi sviluppati, un importante fattore di rischio di mortalità per tutte le cause. Al contrario l'attività fisica moderata esercitata ogni giorno ha effetti benefici per la salute. Riduce infatti il rischio di malattie metaboliche, cardiovascolari, osteoarticolari, neurodegenerative, ma anche tumorali. Studi recenti e metanalisi hanno messo in evidenza che il grado di intensità di attività fisica è associato a riduzione del rischio di ammalarsi di neoplasia (seno, colon) con effetto dose dipendente; di conseguenza maggiore è l'attività esercitata minore è il rischio. L'attività fisica infatti permette il mantenimento del peso forma, contrasta l'obesità (un'ora di camminata veloce fa bruciare circa 300 Kcal) e la sindrome metabolica che sono causa di infiammazione cronica di basso grado. Inoltre determina un miglioramento del profilo lipidico, dei livelli glicemici e la riduzione dell'esposizione agli ormoni sessuali (estrogeni, testosterone) implicati nelle neoplasie ormono-dipendenti (mammella, prostata, etc.). L'attività fisica determina anche la riduzione del rischio di mortalità in maniera dose-risposta. In pratica qualunque sia il grado di attività fisica, essa apporta benefici effetti per la salute. Sono infatti sufficienti 10 minuti di camminata a passo veloce al giorno per ridurre il rischio di mortalità e risulta che le persone che esercitano appena 15 minuti di attività fisica quotidiana hanno un'aspettativa di vita superiore ai soggetti sedentari. Un recente studio dei ricercatori dell'Università di Cambridge, diretti da Soren Brage, incentrato sul rapporto fra attività fisica e longevità in individui di mezza età e anziani, inclusi soggetti con malattie cardiovascolari e tumori, ha confermato che il passaggio da una attività sedentaria ad una attività fisica moderata per almeno 150 minuti alla settimana è associato a riduzione del rischio di morte per qualunque causa del 24%, per malattie cardiovascolari del 29% e per cancro dell'11%. Anche 75 minuti alla settimana di attività aerobica vigorosa forniscono gli stessi risultati. Per una massima protezione per tutte le cause di morte prematura e di morte cardiovascolare è necessario mantenersi attivi. Si può ridurre il rischio anche cambiando stile di vita tardivamente.

È quello che è emerso da uno studio del Dr. Moholdt dell'Università Norvegese di Scienza e Tecnologia condotto su 23.146 uomini e donne, presentato al Congresso Mondiale di Cardiologia nel mese di agosto 2019. È quindi auspicabile passare a qualsiasi età da una condizione di sedentarietà ad una vita attiva. Di conseguenza occorre destinare parte del tempo libero all'esercizio fisico. Ciò assume particolare importanza nei soggetti anziani per non arrivare ad una condizione di sarcopenia irreversibile. Risulta quindi opportuno motivare le persone di qualsiasi età al cambiamento, cercando di fissare obiettivi ragionevoli di attività adeguata all'età ed alle condizioni fisiche dell'individuo. Ad esempio ci sono persone fisicamente attive ma sedentarie per gran parte del giorno. Occorre invitare queste persone a fare brevi soste temporanee, ma regolari, lasciando la scrivania, il computer, la Tv, l'auto, etc. e dedicarsi ad una sessione di movimento. Molto spesso le persone non risultano motivate al cambiamento: occorre quindi trovare una soluzione accettabile, un compromesso. Ad esempio è possibile motivare ogni singola persona creando *gruppi di cammino* di soggetti cooperanti. Ciò è sicuramente più facile in persone anziane che non esercitano attività lavorativa destinando inizialmente un tempo limitato all'esercizio fisico che non impegni eccessivamente.

ATTIVITÀ MOTORIE

● Attività di resistenza aerobica

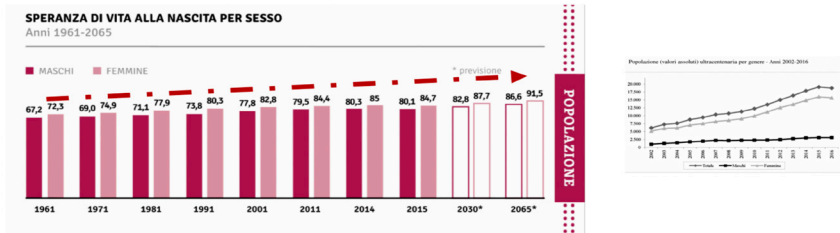
Viene svolta con movimenti che coinvolgono le strutture muscolari maggiori. È un'attività a bassa intensità che aumenta il battito cardiaco e l'ossigenazione. Essa attiva la funzione cardiaca fra il 60 e l'80% della frequenza massima e richiede una frequenza respiratoria non troppo elevata. Esempi sono: la camminata all'aperto, il Nordic Walking, la corsa, la bicicletta, il nuoto, il ballo, la cyclette, il tapis roulant, etc.

Per una ottimizzazione dei risultati l'esercizio aerobico può essere eseguito con modalità "*interval training*" alternando fasi di sforzo intenso, in cui si verifica un incremento della frequenza cardiaca, a fasi di sforzo leggero.

● Attività di forza e di resistenza muscolare

Sono attività che coinvolgono le strutture muscolari maggiori per tempi di lavoro limitati. Esempi sono: la camminata in salita, salire le scale, fare esercizi di semipiegamento degli arti, attività con elastici, attività in palestre, portare pesi, etc.

Invecchiamento della Popolazione



(da: *Rapporto Osservasalute, 2016 - Ed. 2017*)

È ragionevole iniziare con 10 minuti di attività fisica al giorno incrementando la stessa gradualmente fino a 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana secondo le indicazioni della *World Health Organization*. Tra le attività moderate è inclusa la camminata a passo spedito. Camminare è un'attività accessibile e socializzante che contrasta, soprattutto nelle persone anziane, l'isolamento e la depressione; inoltre è sostenibile, valorizza il territorio e si accompagna ad una maggiore aspettativa di vita, a minore disabilità e ad una maggiore sopravvivenza. Dai dati disponibili risulta oggi un aumento progressivo dell'età media della popolazione con incremento degli anziani. Dal 2002 al 2017, in Italia, siamo passati da 80,5 a 85,4 anni per le donne e da 73,9 a 80,6 per gli uomini. Al 1 gennaio 2018 i centenari erano stimati in oltre 15.000. Nei residenti dell'azienda Ausl Toscana Centro l'aspettativa di vita si attesta fra le più elevate ed è pari a 86,2 anni per le donne e 81,6 per gli uomini. In base ai dati attuali l'ulteriore invecchiamento della popolazione che si registrerà negli anni avvenire (*Rapporto Osservasalute, 2016. Ed., 2017*) porterà ad un incremento di patologie croniche tipiche dell'età avanzata comprese le patologie tumorali. Nel soggetto anziano è quindi necessario perseguire due obiettivi: il mantenimento e il miglioramento dell'efficienza fisica e dello stato di salute per non trovarsi di fronte ad un esercito di individui debilitati che hanno perso l'autonomia. Nei soggetti affetti da patologie croniche e da neoplasie l'obiettivo prioritario, nelle fasi di riabilitazione dopo terapia ma anche nelle fasi avanzate della malattia,

sarà quello di migliorare la qualità della vita e le capacità funzionali per mantenere un certo grado di indipendenza. Gli esercizi di forza, coordinazione ed equilibrio sono particolarmente importanti per le attività quotidiane e per ridurre il rischio di cadute in questi soggetti. Nel consigliare l'esercizio fisico nell'anziano occorre tuttavia considerare che esso deve essere a basso impatto meccanico per evitare l'insorgenza di lesioni muscolo-scheletriche e che il carico va programmato in modo progressivo cercando di migliorare la forza dei grandi gruppi muscolari degli arti inferiori che sono coinvolti nel cammino. Per migliorare e mantenere lo stato di salute sono sufficienti 30 minuti di attività fisica moderata per 5 giorni la settimana. Nei 30 minuti vengono comprese le normali attività svolte quotidianamente (camminare, andare in bicicletta, salire le scale anziché usare l'ascensore, fare le faccende di casa, ballare, etc.). I 30 minuti possono essere ripartiti anche in sessioni di 10-15 minuti. L'attività fisica migliora la forza muscolare e l'equilibrio; di conseguenza è utile per la prevenzione delle cadute e per mantenere un certo grado di indipendenza. Anche gli anziani debilitati, cosiddetti *fragili*, devono essere inseriti in programmi di allenamento alla forza per non essere costretti a condurre una esistenza isolata.



EFFETTI SALUTARI DELLA CAMMINATA

METABOLICI

- riduce il grasso corporeo e permette di conservare il peso forma
- previene l'obesità
- riduce il colesterolo ed i trigliceridi
- riduce il rischio di Diabete di tipo 2 ed è utile nel Diabete accertato
- riduce il rischio di Sindrome metabolica e delle sue complicanze
- contrasta l'infiammazione cronica

CARDIOVASCOLARI e RESPIRATORI

- regola la pressione arteriosa
- migliora il respiro e la capacità polmonare
- riduce il rischio e la mortalità per malattie cardiovascolari

APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO

- aumenta la densità ossea
- contrasta l'osteoporosi
- migliora la forza e l'attività muscolare
- riduce il rischio di osteoartrite
- riduce il rischio di caduta per gli adulti
- allevia il dolore lombosacrale più degli esercizi specifici

APPARATO DIGERENTE

- migliora il transito e la regolarità intestinale

NEUROPSICHICI

- ha azione antidepressiva e riduce lo stress
- migliora la memoria
- migliora la qualità del sonno
- contrasta le malattie neurodegenerative
- riduce il rischio di demenza

SISTEMA IMMUNITARIO

- stimola il sistema immunitario

TUMORI

- riduce il rischio di cancro della mammella
- riduce il rischio di cancro del colon

MORTALITÀ

- riduce del 24-30% la mortalità per tutte le cause

da: Haseler et al. *Promoting physical activity to patients. BMJ*, 2019, modificato.



LILT SEZIONE DI PRATO

Hanno collaborato alla pubblicazione: Elena Cecchi (Biologa), Enrico Enock (medico fisiatra), Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini, Martina Antenucci, Martina Gianassi (LILT Sezione di Prato), Francesco Bolognini (Studio fotografico), Eleonora Lastrucci (Stilista), Stefano Saldarelli (Achrom - Studio grafico).

info@legatumoriprato.it - www.legatumoriprato.it





“COUNTRY WALKING” ALLE CASCINE DI TAVOLA





LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

SEZIONE DI PRATO

Via Giuseppe Cesare, 203
Tel. 0574-517709