

### **Per gli anziani (dai 65 anni in poi):**

Infine per gli anziani, è dimostrato che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene. Aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.

Le indicazioni sono le stesse degli adulti, almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

#### **Attività Aerobica**

- camminare
- ballare
- nuotare
- aerobica in acqua
- jogging
- lezioni di aerobica
- bicicletta (o cyclette)
- giardinaggio (rastrellare o passare il taglia-erba)
- tennis
- golf (senza cart)

#### **Tipi di attività di rafforzamento muscolare**

- esercizi con elastici, macchine o manubri
- esercizi Callistenici (a corpo libero)
- zappettare, strappare le erbacce e trasportare pesi durante il giardinaggio
- alcuni esercizi di yoga e di tai chi

#### **Miglioramento dell'equilibrio**

Forti evidenze scientifiche dimostrano che la pratica regolare di attività fisica diminuisce il rischio di cadute negli anziani. Gli anziani a rischio di cadute dovrebbero praticare esercizi per mantenere o migliorare il proprio equilibrio. Per risultati migliori, dovrebbero:

- **praticare gli esercizi almeno 3 giorni a settimana**
- **utilizzare esercizi specifici per ridurre le cadute**

Tra gli esempi di esercizi per l'equilibrio:

- camminare all'indietro
- camminare di lato
- camminare sulle punte
- camminare sui talloni
- alzarsi in piedi da seduti

Anche il tai chi può aiutare a prevenire le cadute.

Per maggiori informazioni sulla prevenzione delle cadute, visitare [www.cdc.gov/ncipc/duip/preventadultfalls.htm](http://www.cdc.gov/ncipc/duip/preventadultfalls.htm)

Si possono trovare

- trucchi e suggerimenti per anziani, familiari e badanti per prevenire le cadute
- schede sintetiche, studi di casi, poster e *podcast* sulla prevenzione delle cadute