

# Attività fisica È consigliata anche dopo i 50 anni



risponde il professor **Alberto Villani**,  
responsabile Dipartimento di Medicina  
pediatrica, Pediatria generale e malattie infettive,  
Ospedale Bambino Gesù, Roma



Gentile dottore,

ho da poco compiuto 70 anni eppure continuo, con regolarità, ad allenarmi in palestra. Mia moglie e le mie figlie, però, non sono d'accordo, perché temono che, alla "mia età", possa avere dei danni fisici, o sentirmi male. Lei che cosa ne pensa?

ALBERTO N., LA SPEZIA

► In Italia, quasi un milione di persone di 70 anni pratica sport: basti pensare che, da dieci anni, si svolgono le Olimpiadi di "50&Più", associazione di ultracinquantenni aderente a Confcommercio, con la presenza di oltre mille partecipanti.

I vantaggi a qualsiasi età sono molteplici. Il primo e più noto è quello cardiovascolare. Lo sport consente la vascolarizzazione generale di tutto il corpo, l'apporto di ossigeno ai muscoli, agli organi interni, al cervello. È, quindi, un ottimo alleato per combattere tutte quelle problematiche neurologiche legate all'invecchiamento: la demenza senile, i piccoli infarti, l'ictus. L'allenamento può essere anche di aiuto a prevenire e combattere altre patologie neurologiche come l'Alzheimer. Poi ci sono i vantaggi legati alle funzioni gastrointestinali e alla socializzazione, senza contare i benefici sull'umore.

L'attività fisica produce endorfine e queste fanno sì che la persona anziana stia innanzitutto meglio di umore, ma si senta

in forma anche fisicamente, in quanto tali sostanze aiutano a non avvertire i dolori, a sentirsi meno stanchi e ad affrontare la giornata con maggior positività. Inoltre, il movimento regolarizza il ciclo sonno-veglia, e migliora il tono calcico, quindi combatte l'osteoporosi, diminuendo, così, anche il rischio di frattura delle ossa.

Per tutto questo, caro Alberto, non abbia timore nel continuare i suoi allenamenti. Un consiglio? Coinvolga sua moglie, magari scegliendo insieme lezioni di ballo: questa disciplina, infatti, è da privilegiare in assoluto. Non sovraccarica il sistema cardiovascolare e ci si muove sempre in un regime aerobico, con sforzi cardiaci relativamente bassi. Pertanto, può essere utile per evitare i rischi dovuti al fitness, sfruttando comunque il beneficio del movimento. Da un punto di vista neurologico, è un'attività estremamente creativa, dà la possibilità all'individuo di sentirsi un'artista, libero di esprimere la propria fisicità. ◉

## I cioccolatini Airc



► Dal 2 all'8 novembre 2015 l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro promuove "I giorni della ricerca": tra le iniziative più attese, sabato 7 novembre "I cioccolatini della ricerca", distribuiti in tutta Italia dai volontari Airc: un modo goloso per sostenere la scienza che contribuirà a rendere il cancro sempre più curabile. A fronte di una donazione minima di dieci euro, verrà consegnata un'elegante confezione con 200 grammi di cioccolato e la preziosa Guida con informazioni utili sulla prevenzione, la diagnosi e la cura di questa malattia. In 50 anni, Airc ha destinato oltre un miliardo di euro a progetti di ricerca e percorsi di formazione e specializzazione e oggi si avvale del contributo di 4,5 milioni di sostenitori e di oltre 20.000 volontari. Per saperne di più, si può consultare il sito dell'associazione [www.airc.it](http://www.airc.it) oppure telefonare al numero 840.001.001 (al costo di uno scatto da tutta Italia, attivo 24 ore su 24).