

Praticare uno sport o decidere di riprendere un'attività sportiva dopo i sessant'anni è un'ottima idea. I benefici dello sport sulla salute sono molteplici. Tuttavia, per evitare incidenti o infortuni, si consiglia di consultare prima un medico che valuterà le tue condizioni e ti saprà indirizzare verso gli sport maggiormente idonei.

# Lo sport dopo i 60 anni

## Perché fare dello sport dopo i 60 anni?

La pratica di un'attività sportiva regolare verso i sessant'anni è di gran beneficio su vari fronti:

- cuore e sistema cardiovascolare (prevenzione dell'ipertensione e delle malattie coronariche)
- ossa (per aiutare il mantenimento della densità ossea)
- massa muscolare (prevenzione del calo di tono muscolare)
- senso dell'equilibrio e coordinazione dei movimenti (prevenzione delle cadute)
- articolazioni
- benessere psichico

## Un'avvertenza medica è d'obbligo

È importante non lanciarsi in uno sport né praticare un'attività sportiva, dopo i 60, senza essersi sottoposti preliminarmente ad una valutazione sanitaria.

Recati dal tuo medico curante, che provvederà a prescriverti gli esami necessari, a ricercare eventuali malattie per cui sia controindicata la pratica di determinati sport e ad indirizzarti, se necessario, verso un cardiologo per una valutazione cardiologica ed una prova sotto sforzo. Questo semplice esame consiste nella misurazione del polso e della pressione arteriosa e nel controllare l'elettrocardiogramma nel corso di un esercizio fisico. Consente a volte di poter curare una malattia cardiaca che sarebbe passata inosservata e che avrebbe potuto presentare delle controindicazioni rispetto alla pratica di uno sport, e di giudicare l'idoneità dell'organismo agli sforzi.

## Adeguare la pratica di attività sportive alle malattie croniche esistenti

Diabete, ipertensione ed artrosi sono disturbi frequenti nelle fasce di età più elevate. Non presentano controindicazioni nei confronti della pratica di attività sportive, che possono addirittura rivelarsi di beneficio, ma richiedono alcune precauzioni.

**Diabete:** l'esercizio fisico viene spesso raccomandato in caso di diabete e consente a volte di alleviarne il trattamento. Tuttavia, soprattutto in caso di diabete curato tramite insulina, è opportuno prestare una grande attenzione agli episodi ipoglicemici, dato che l'attività fisica è una forte consumatrice di zuccheri. In caso di diabete insulino dipendente oltre i 60 anni, è opportuno dare la preferenza alle attività fisiche aventi un'intensità moderata e chiedere il parere del proprio diabetologo sulla variazione delle dosi di insulina prima di fare sforzi.

**Ipertensione:** un'ipertensione moderata ben controllata tramite la relativa cura a priori non pone alcun problema. È preferibile astenersi da attività sportive nel momento in cui viene dato inizio ad una cura contro l'ipertensione.

**Artrosi:** lo sport stimola le cellule cartilaginee delle articolazioni, ma tale beneficio viene annullato se le articolazioni vengono sollecitate in modo eccessivo: va data preferenza agli sport "supportati" (nuoto, bicicletta).

**Sport e menopausa:** lo sport è pienamente indicato in menopausa, dato che i cambiamenti ormonali che si verificano in tale periodo della vita tendono a far aumentare di peso, a far perdere muscolatura ed a rendere fragili le ossa.

## Quale sport scegliere?

Fra le attività da prediligere:

La marcia, attività "basilare" facilmente accessibile, praticabile ovunque, o il jogging dolce sono idonei in quasi tutti i casi. Le uniche controindicazioni sono l'artrosi evoluta alle ginocchia ed alle anche e l'insufficienza respiratoria o cardiaca grave per la marcia o il jogging su terreni accidentati

- Il nuoto sviluppa le capacità respiratorie ed imuscoli. Essendo uno sport "supportato", è particolarmente idoneo in caso di artrosi, dato che le articolazioni lavorano senza dover sostenere il peso del corpo.
- La ginnastica dolce è di beneficio per l'equilibrio, la conservazione di una certa elasticità e presenta solo scarse controindicazioni.
- La bicicletta è di beneficio per la circolazione, la respirazione, l'equilibrio e la coordinazione dei movimenti, fa inoltre lavorare le grandi articolazioni delle anche senza gli effetti del peso del corpo. È da evitare in caso di artrosi evoluta al ginocchio.

L'elenco non è completo: golf, equitazione, tennis, sci... possono essere praticati quando lo stato generale è buono. Tuttavia, tenendo conto della necessità di una buona padronanza della tecnica per tale tipo di attività e dei rischi di cadute (per alcuni di essi), non è consigliato iniziare tali sport dopo i 60 anni. Gli esercizi fisici a forte impatto e gli sport di combattimento (senza alcuna eccezione) vengono sconsigliati (proprio come legare).

## Alcuni consigli

- Riscaldati lentamente prima di fare sforzi. Alcuni stiramenti e movimenti di rilassamento al termine dell'esercizio fisico, aiuteranno a riprendersi e ad evitare i crampi.
- Dosa i tuoi sforzi: se non riesci a parlare normalmente durante l'esercizio fisico, vuol dire che è troppo intenso, rallenta!
- Controlla la tua frequenza cardiaca (rilevamento del polso): la frequenza massima teorica è di 220 meno l'età (in anni), il che implica, ad esempio, a 70 anni, di non superare mai i 150 battiti al minuto. Mantieni sempre un margine di sicurezza: non oltrepassare mai il 70% del tuo valore teorico.
- Sarà meglio che tu distribuisca gli sforzi in 2 o 3 sessioni da 30 minuti alla settimana, piuttosto che concentrarli in una sola sessione particolarmente intensa.
- Ricordati di fermarti immediatamente in caso di anomalie: dolore (in particolare al petto), respiro estremamente affannoso, palpitazioni, affaticamento intenso, e consulta un medico prima di riprendere con le attività.
- Per evitare la disidratazione, bisogna bere regolarmente prima, durante e dopo l'esercizio fisico.