

RACCOMANDAZIONI PER ADULTI DAI 65 ANNI IN POI

Queste raccomandazioni si applicano a tutti gli adulti in buona salute dai 65 anni in poi - a meno che condizioni mediche particolari non suggeriscano indicazioni contrarie - senza distinzioni di genere, razza, etnia o livello di reddito. Inoltre, si applicano agli individui, appartenenti alla medesima fascia di età, affetti da malattie croniche non trasmissibili o disabilità. Per persone che presentano disturbi specifici, quali malattie cardiovascolari o diabete, potrebbe essere necessario prendere ulteriori precauzioni e richiedere un parere medico prima di tentare di raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati.

Importanti evidenze scientifiche dimostrano che gli adulti appartenenti a questa fascia di età che si mantengono attivi fisicamente, in confronto a uomini e donne che lo sono di meno, presentano:

- minore incidenza di malattie cardiache coronariche, ipertensione, infarto, diabete, sindrome metabolica, cancro al seno e al colon, e migliore funzionalità muscolare e cardiorespiratoria;
- massa e composizione corporea più salutare e miglior stato di salute delle ossa; e
- maggior livello di salute funzionale, minor rischio di cadute e migliori funzioni cognitive.

RACCOMANDAZIONI:

Per gli adulti dai 65 anni in poi, l'attività fisica include quella praticata durante il tempo libero, gli spostamenti (ad esempio a piedi o in bicicletta), le attività lavorative (per gli individui ancora in servizio), il gioco, i lavori domestici, lo sport e altri esercizi di tipo programmato, nel contesto dell'attività quotidiana, familiare e della comunità. Per migliorare la salute cardiorespiratoria, il tono muscolare e la salute funzionale e ossea, e per ridurre il rischio di malattie non trasmissibili, di depressione e di declino delle funzioni cognitive, le raccomandazioni sono:

1. Gli adulti dai 65 anni in poi dovrebbero praticare almeno 150 minuti di attività fisica di tipo aerobico di moderata intensità nel corso della settimana, oppure praticare almeno 75 minuti di attività fisica di tipo aerobico di intensità elevata nel corso della settimana, oppure una combinazione equivalente di attività di intensità moderata ed elevata.
2. L'attività di tipo aerobico dovrebbe essere praticata per periodi continuativi della durata di almeno 10 minuti.
3. Per ottenere benefici aggiuntivi per la salute, gli adulti appartenenti a questa fascia di età dovrebbero aumentare l'attività fisica di tipo aerobico di intensità moderata fino a 300 minuti a settimana, oppure praticare 150 minuti di attività fisica di tipo aerobico di intensità elevata a settimana, oppure una combinazione equivalente di attività di intensità moderata ed elevata.
4. Gli adulti dai 65 anni in poi con scarsa mobilità dovrebbero praticare un'attività fisica per il miglioramento dell'equilibrio e la prevenzione delle cadute almeno tre volte a settimana;
5. Bisognerebbe praticare attività che rafforzino i principali gruppi muscolari almeno due giorni a settimana;
6. Gli adulti appartenenti a questa fascia di età che non possono svolgere la quantità raccomandata di attività fisica a causa delle loro condizioni di salute dovrebbero comunque mantenersi fisicamente attivi al massimo livello consentito dalle loro capacità e condizioni.

Le persone inattive dovrebbero iniziare con piccole quantità di attività fisica, per poi aumentarne gradualmente nel tempo la durata, la frequenza e l'intensità. Per gli adulti inattivi e quelli che hanno limitazioni imposte da malattie, diventare più attivi comporta benefici aggiuntivi per la salute.