Corso "Sorveglianza e prevenzione della malnutrizione nelle strutture assistenziali per anziani"

L'ATTIVITA' FISICA NELL'ETA' AVANZATA

GOTTIN Maurizio - Responsabile SSD Medicina Sportiva ASL TO4
Referente promozione attività fisica ASL TO4
Referente progetti promozione attività motoria per la Regione Piemonte

RICORDIAMOCI LE NOSTRE ORIGINI …

Il corpo umano è stato programmato dall'evoluzione per il movimento: prima di tutto per camminare o correre su lunghe distanze

Forma, struttura e caratteristiche fisiologiche degli organi suggeriscono che la locomozione a piedi sia la forma di movimento più naturale e spontanea

… E QUANTA FATICA FACEVANO I "NONNI"

Oggi invece 34% degli italiani di età 50 – 70 anni sono del tutto sedentari (PASSI, 2008)

Si sono molto ridotti gli spostamenti attivi e i lavori manuali pesanti

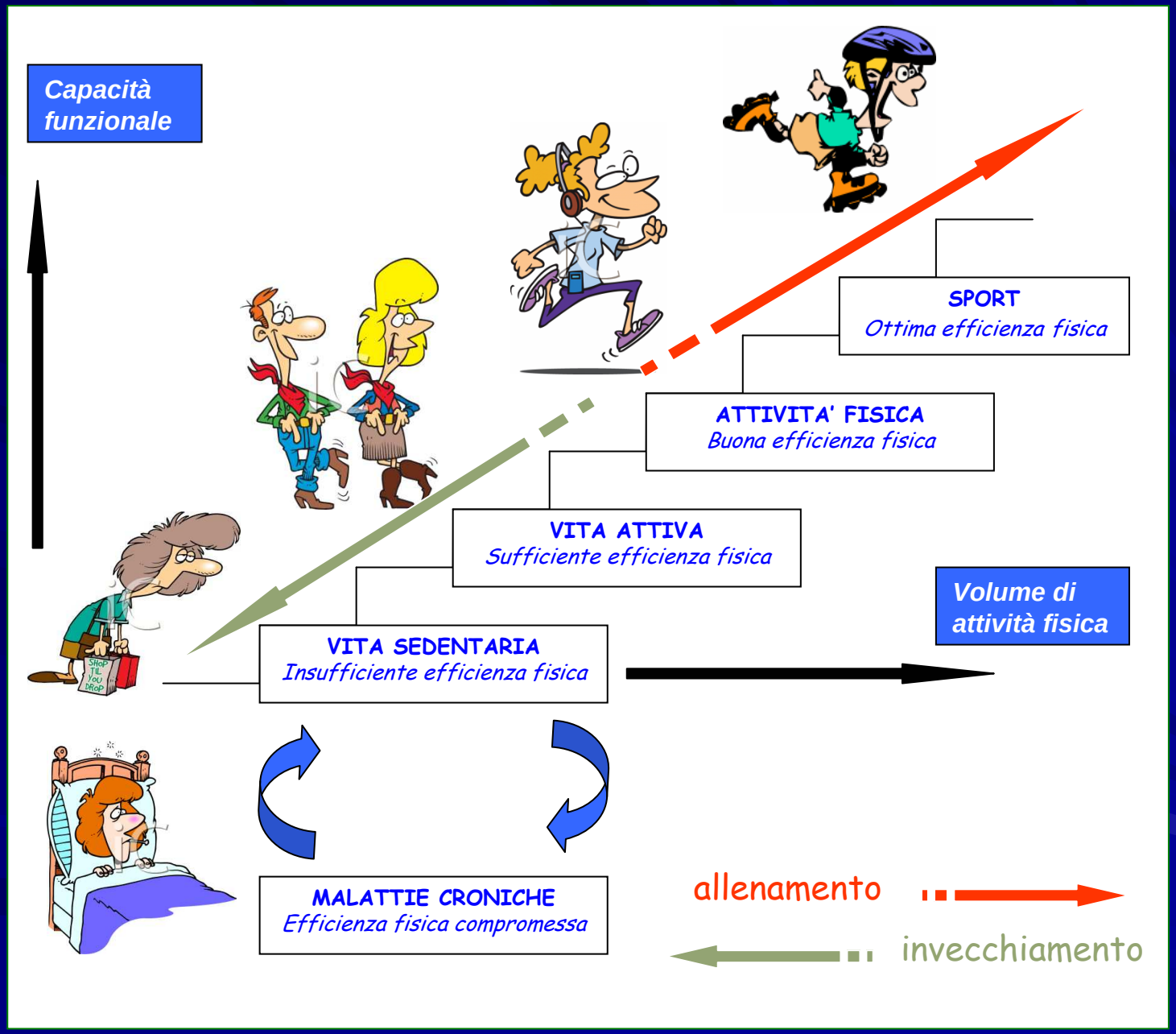
Le persone arrivano in età avanzata in peggiori condizioni di forma fisica

Ci si aspetta una "epidemia" di anziani sedentari, soprattutto nelle donne e nei ceti a basso reddito e con minore istruzione

PERCHE' E' UTILE FARE ATTIVITA' FISICA?

La carenza di movimento non compromette solo le capacità funzionali del corpo, ma anche la salute: è l'anticamera della malattia

L'organismo non assuefatto all'attività fisica diviene incapace di tollerare anche minimi sforzi; la carenza di movimento peggiora la funzionalità di molti organi e apparati, favorendo varie patologie (infarto, ictus, ipertensione arteriosa, diabete, osteoporosi …)


Capacità funzionale
SPORT
Ottima efficienza fisica
ATTIVITA' FISICA
Buona efficienza fisica
VITA ATTIVA
Sufficiente efficienza fisica
VITA SEDENTARIA
Insufficiente efficienza fisica
Volume di attività fisica
MALATTIE CRONICHE
Efficienza fisica compromessa
allenamento
invecchiamento

"ALLENARSI" NON E' SOLO PER FARE SPORT

Ripetere abitualmente un esercizio fisico migliora la capacità di effettuarlo

L'allenamento è specifico per ogni tipo di esercizio

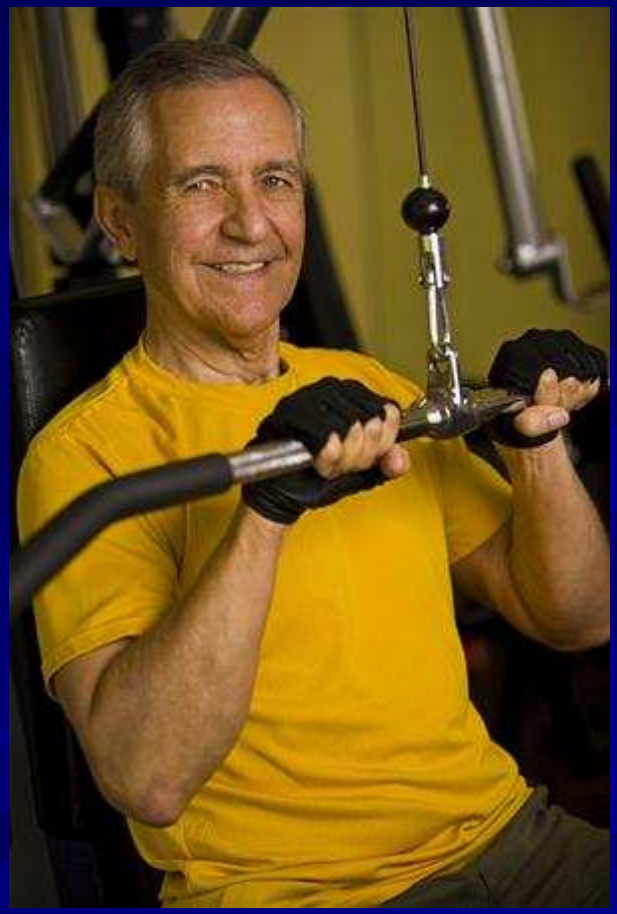
Ripetendo un tipo di esercizio si migliorano le qualità necessarie per effettuare quella specifica attività motoria

L'allenamento è uno stimolo che induce il corpo ad adattarsi alle nuove richieste migliorando le proprie capacità funzionali e "ripassando" i gesti motori

Per migliorare la capacità di svolgere un esercizio bisogna farlo a un livello di sforzo superiore

Svolgendo un'attività con una intensità superiore all'abituale si allena il corpo a tollerare sforzi maggiori

BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA PER L'ANZIANO



1. Può prolungare di 1,3 - 3,5 anni l'attesa di vita, in assoluto - libera da malattie cardiovascolari
2. Rallenta la perdita di massa muscolare
3. Riduce la perdita di massa ossea
4. Stimola la funzionalità articolare
5. Favorisce un'alimentazione più equilibrata
6. Migliora il controllo del peso
7. Rallenta il declino cognitivo
8. Contrasta i sintomi di ansia e depressione
9. Migliora l'autostima e il tono dell'umore
10. Aumenta le relazioni e la socializzazione

L'ATTIVITA' FISICA PUO' CURARE?

L'esercizio fisico è una medicina efficace per varie patologie: come i farmaci, ha dosi, modalità di assunzione, indicazioni e controindicazioni

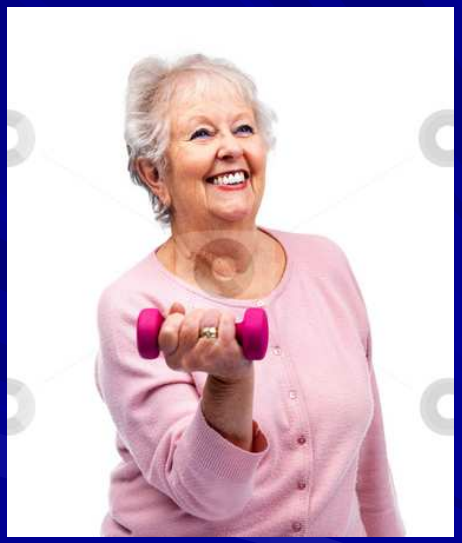
L'attività fisica regolare ha effetti positivi su molti organi e può essere utilizzata anche per la *terapia* di varie malattie croniche. In base al tipo di patologia ci sono esercizi più o meno adatti, di cui vanno stabilite: intensità, durata, frequenza e modalità di esecuzione

QUALE TIPO DI ATTIVITA' FISICA?

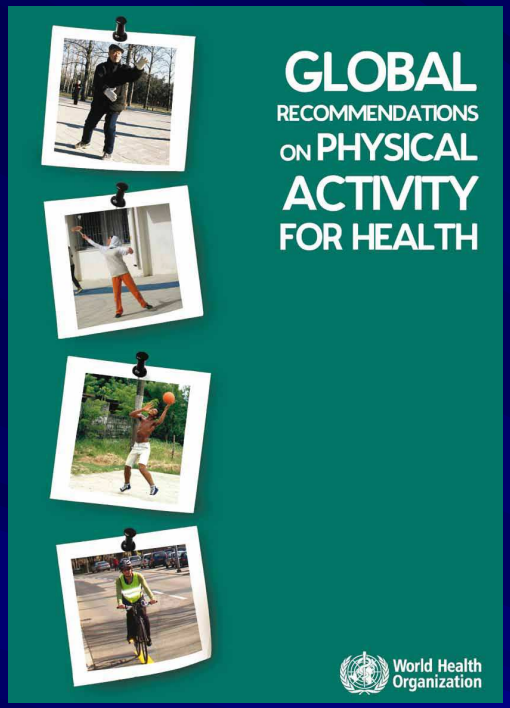
I due gruppi principali di attività fisiche sono: *aerobiche* (di durata) e *anaerobiche* (di potenza)

Le *attività aerobiche* sono esercizi fisici prolungati e di intensità lieve - moderata, che sollecitano circolazione e respirazione.

Le *attività anaerobiche* sono esercizi fisici di elevata intensità e breve durata, che stimolano di più i muscoli e lo scheletro.



La maggior parte delle più comuni attività fisiche e sportive hanno caratteristiche miste e combinano i due tipi di esercizio.



QUANTA ATTIVITA' FISICA SERVE PER LA SALUTE?

Nel 2010 l'OMS ha pubblicato le nuove raccomandazioni sull'attività fisica per la salute: sono una guida che indica frequenza, durata, intensità, tipo e quantità dell'attività motoria necessaria per prevenire le malattie croniche

Negli over 65 l'attività motoria avviene in: attività ricreative o occupazionali, bricolage, spostamenti attivi (a piedi, uso di scale, in bicicletta), sport amatoriale, programmi di esercizi fisici. Servono 150 minuti/settimana di attività aerobiche moderate o 75 min. di attività intense o combinazioni equivalenti, in sessioni di almeno 10 min. per volta. Esercizi di rinforzo dei principali gruppi muscolari vanno svolti almeno 2 volte alla settimana. Chi ha problemi motori deve eseguire esercizi per l'equilibrio almeno 3 volte alla settimana. Chi non riesce a raggiungere i livelli raccomandati deve mantenersi quanto più attivo possibile in base alle sue condizioni fisiche.

CARATTERISTICHE DELL'A.F. NELL'ANZIANO

1. Obiettivi di miglioramento: forza muscolare, mobilità articolare, capacità aerobica
2. Esercizi con piccoli pesi e/o sfruttando il peso del corpo 2 volte/settimana
3. Mobilizzazione lenta e stretching 2 volte/settimana
4. Attività aerobiche di almeno 20' con frequenza del battito non inferiore a 105 - 115/m 2 volte/settimana
5. Concedere tempi di recupero adeguati
6. Aumentare molto gradualmente i carichi di lavoro nel corso delle settimane

ALCUNI ESEMPI DI A.F. PER L'ANZIANO

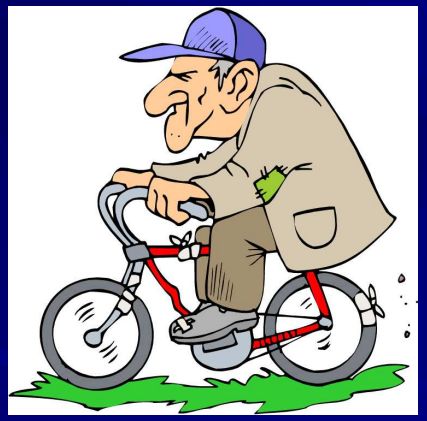
GINNASTICA DOLCE un insieme di varie tecniche per consentire all'anziano di muoversi in gruppo controllando il corpo e la respirazione. Si svolge in prevalenza seduti o sul tappeto, in posizione sia prona che supina, evitando l' affaticamento

ATTIVITA' FISICA ADATTATA insieme di esercizi fisici che possono essere praticati da chi ha limitazioni di movimento e/o psichiche (in base alle quali l'attività viene adeguata), con la guida di specialisti in scienze motorie

COME SI MISURA L'INTENSITA' DELLA A.F.?

Una semplice valutazione dell'intensità dello sforzo fisico usa il MET (*metabolic equivalent*): 1 MET è il ritmo di consumo di energia del corpo umano a riposo. Corrisponde a un consumo di 3.5 ml di O_2 per kg per minuto (circa 1 Kcal/kg/h). Ci sono tabelle che raggruppano le attività fisiche e sportive in base all'intensità media di sforzo usando i MET.

Le attività di lieve intensità richiedono uno sforzo da 1 a 3 volte superiore al riposo = 1,0 - 2,9 MET

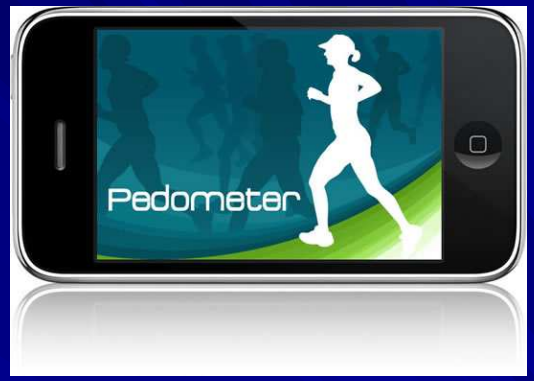


Le attività di moderata intensità sono svolte a un livello da 3 a 6 volte quello di riposo, cioè = 3,0 – 5,9 MET

Sono di intensità vigorosa gli esercizi che richiedono uno sforzo di 6 o più volte superiore allo stato di riposo = / > 6 MET

ALTRI METODI DI MISURAZIONE

CONTAPASSI strumento portatile sensibile alle accelerazioni, può essere portato tutto il giorno o per sessioni di cammino (es. 2000 passi veloci per percorrere 1,5 km in 15 minuti) per misurare la quantità di esercizio fisico



FREQUENZA CARDIACA si può contare con strumenti portatili o contando i battiti al polso; poiché la FC massima è circa pari a 220 – età (anni), misurando la FC durante esercizio si può calcolare la sua % rispetto alla FC massima, indice di intensità di sforzo (60-75% della FCmax corrispondono a un'intensità di sforzo moderata).

UN SEMPLICE TEST DI AUTOVALUTAZIONE DURANTE LO SFORZO

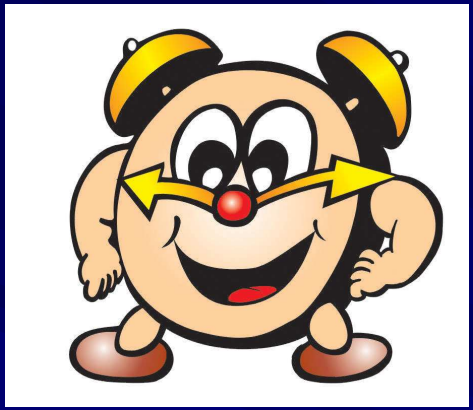
Walk and talk test è un metodo semplice, informale ma molto efficace per valutare, in funzione della frequenza del respiro, l'intensità dello sforzo in atto. Se durante il cammino

- si è in grado di cantare: lo sforzo è troppo lieve e bisogna aumentare la velocità
- si è in grado di parlare, ma non di cantare: lo sforzo è di intensità moderata
- non si è in grado di parlare: lo sforzo è troppo intenso e occorre rallentare

UN TEST DI VALUTAZIONE DELLA FORMA FISICA "LOW COST"

Test della ***velocità del cammino*** partendo dalla stazione eretta, la persona sottoposta al test viene invitata a camminare alla sua abituale velocità per alcuni metri, in genere da 2 a 6, contando i secondi con un cronometro.
La velocità di 0,8 m/s è stata individuata in un recente studio (JAMA, 2010) come la soglia al di sopra della quale le aspettative di sopravvivenza migliorano; esse aumentano in modo significativo per ogni incremento di vel. di 0,1 m/s.

ALCUNI CONSIGLI PRATICI

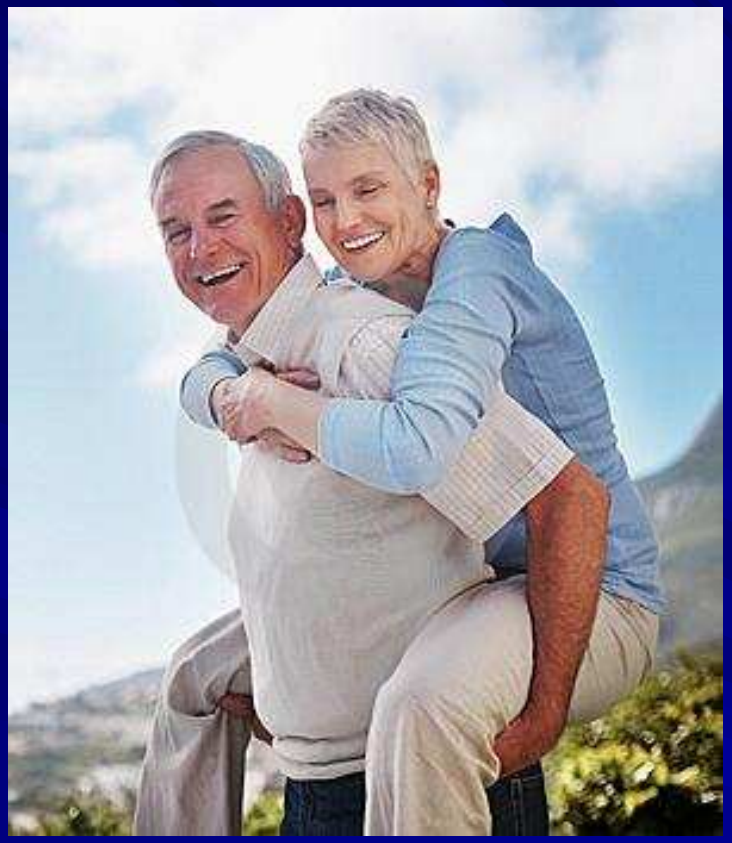


Fare ogni giorno ½ ora di attività motoria: esercizi ginnici, camminare, andare in bicicletta / cyclette, giardinaggio, piccoli lavori manuali, usare le scale.

Variare l'attività: l'esercizio deve essere gradevole (camminare indietro, inventare giochi di gruppo…)

Se possibile, fare attività all'aperto. Differenziare l'attività per gruppi omogenei di capacità. Porre obiettivi di miglioramento personalizzati (entro … riuscirò a …)

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



FONTI

Progetto CCM "Azioni per una vita in salute"
Progetto nazionale promozione attività motoria – ULSS 20 Verona
Progetto Attività fisica adattata - ASLTO4 / UISP
Istituto di Medicina dello Sport di Torino