



Non è mai troppo tardi per iniziare a muoversi

| *Prisca Bognuda*

Il movimento è vita. Ogni passo, ogni gesto quotidiano contribuisce al benessere del nostro corpo e della nostra mente. Le più recenti raccomandazioni svizzere sull'attività fisica sottolineano proprio questo concetto: non serve essere atleti per godere dei benefici dello sport, perché ogni movimento conta. L'attività fisica, infatti, non solo previene malattie cardiovascolari, diabete e disturbi dell'umore, ma aiuta anche a migliorare le funzioni cognitive e a mantenere una buona qualità di vita.

Le linee guida aggiornate al 2023 introducono alcune novità importanti, come l'attenzione a tutti i gruppi di popolazione, comprese le persone con disabilità e le donne in gravidanza, e l'eliminazione dell'idea che l'attività debba essere svolta in sessioni di almeno 10 minuti per essere efficace. Si ribadisce inoltre l'importanza di ridurre il tempo trascorso seduti, un fattore di rischio per molte malattie croniche.

Neonati (0-1 anno)

almeno **30 minuti**
di movimento
al giorno



Bambini (1-5 anni)

180 minuti
di attività fisica
al giorno



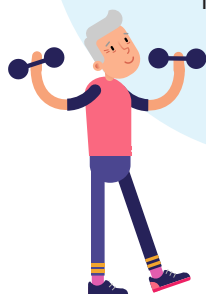
Ragazzi (5-17 anni)

60 minuti
di attività fisica al giorno
di media intensità



Anziani (65 + anni)

oltre alle raccomandazioni per
gli adulti, vanno incluse attivi-
tà per migliorare l'equilibrio e
la coordinazione.



Adulti (18-64 anni)

150-300 minuti di movimento
al giorno o **75-150 minuti**
di attività intensa a settimana,
con esercizi di rafforzamento
muscolare almeno due volte
a settimana.

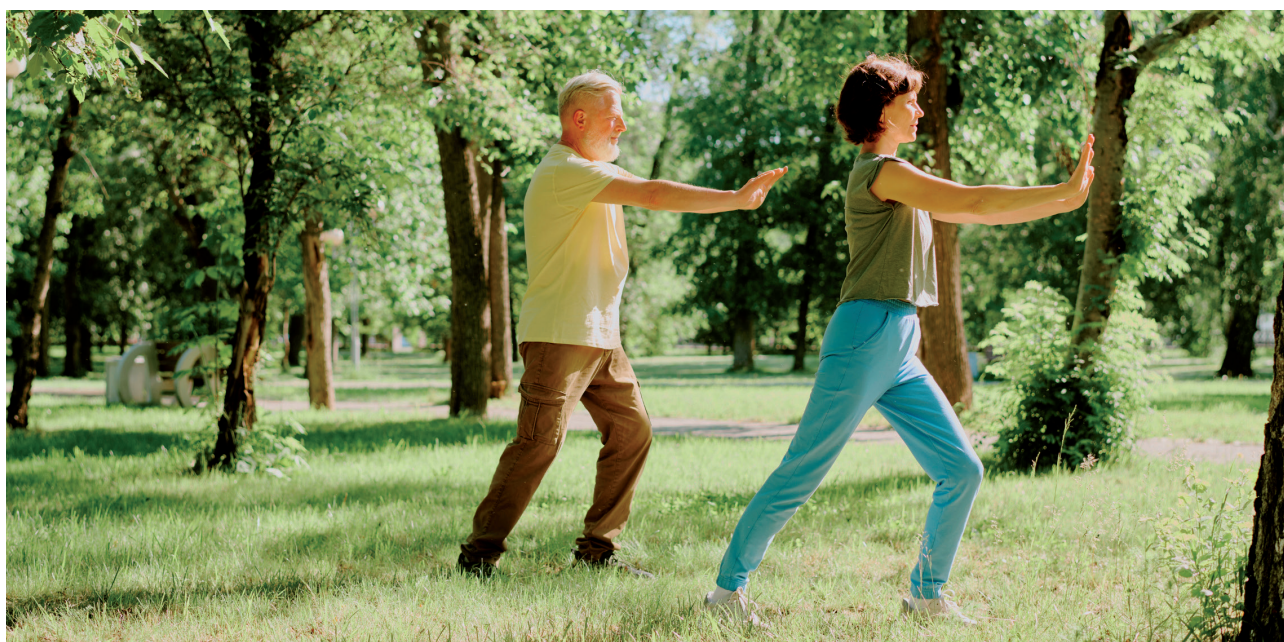


Gravidanza e post parto

150 minuti
di attività fisica moderata
a settimana.



Illustrazioni: Freepik



Un elemento fondamentale delle nuove linee guida riguarda proprio il concetto di “ogni movimento conta”. Questo approccio mira, come detto, a smantellare il mito che l’attività fisica debba essere praticata solo in sessioni di almeno 10 minuti. Piuttosto, si promuove l’idea che anche piccole quantità di movimento durante la giornata, come camminare, salire le scale o fare semplici esercizi a casa, possano portare notevoli benefici. Un aspetto altrettanto importante è l’inclusione di attività mirate al rafforzamento muscolare, con un’attenzione speciale ai gruppi più vulnerabili della popolazione, come coloro che soffrono di malattie croniche o disabilità. Inoltre, si raccomanda di ridurre il tempo trascorso seduti, poiché prolungati periodi di inattività possono aumentare il rischio di malattie e di disabilità. L’attività fisica non è solo una questione di esercizio fisico: essa è un potente strumento per migliorare il benessere a 360 gradi.

I benefici includono:

- Il miglioramento del sistema cardiovascolare. L’esercizio fisico regolare infatti favorisce il buon funzionamento del cuore, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari.
- La funzione cognitiva e benessere mentale. L’attività fisica stimola il cervello, migliorando la memoria e le capacità cognitive, e riduce il rischio di disturbi dell’umore, come la depressione.
- La prevenzione delle patologie croniche. L’esercizio aiuta infatti anche a prevenire e gestire malattie come diabete, ipertensione e artrite.
- L’aumento dell’autonomia. Un’attività fisica regolare riduce il rischio di cadute e migliora la mobilità, rendendo gli anziani più indipendenti.
- Il miglioramento della qualità della vita. La socialità, il movimento e il miglioramento fisico e mentale contribuiscono al benessere globale e alla qualità della vita.

L’importanza del movimento nella quotidianità

L’attività fisica diventa ancora più cruciale con l’avanzare dell’età. La popolazione svizzera, come in molte altre nazioni, sta invecchiando rapidamente, e garantire un invecchiamento sano e attivo è diventato un obiettivo di primaria importanza, non solo per la salute individuale, ma anche per il benessere sociale ed economico. In questo contesto, le politiche locali giocano un ruolo essenziale. I comuni, in collaborazione con enti e associazioni, sono chiamati a creare ambienti favorevoli che promuovano il movimento, la socialità e l’autonomia degli anziani.

Tradurre le raccomandazioni in azioni concrete

Ma come possiamo tradurre queste raccomandazioni in azioni concrete? La Rete svizzera salute e movimento hepa.ch, che unisce istituzioni, aziende e organizzazioni nel promuovere la salute attraverso l’attività fisica, offre suggerimenti pratici per integrare il movimento nella vita quotidiana. Con l’opuscolo “Dondolare, cucinare, diventare un fenicottero”, vengono proposti semplici esercizi e attività divertenti che stimolano il movimento e l’interazione sociale, facendo della salute un’abitudine che parte dai piccoli gesti quotidiani.

I Centri diurni: un’opportunità per il benessere degli anziani

Oltre all’attività fisica individuale, esistono anche strutture pensate per favorire il movimento, la socialità e il benessere mentale degli anziani: i Centri

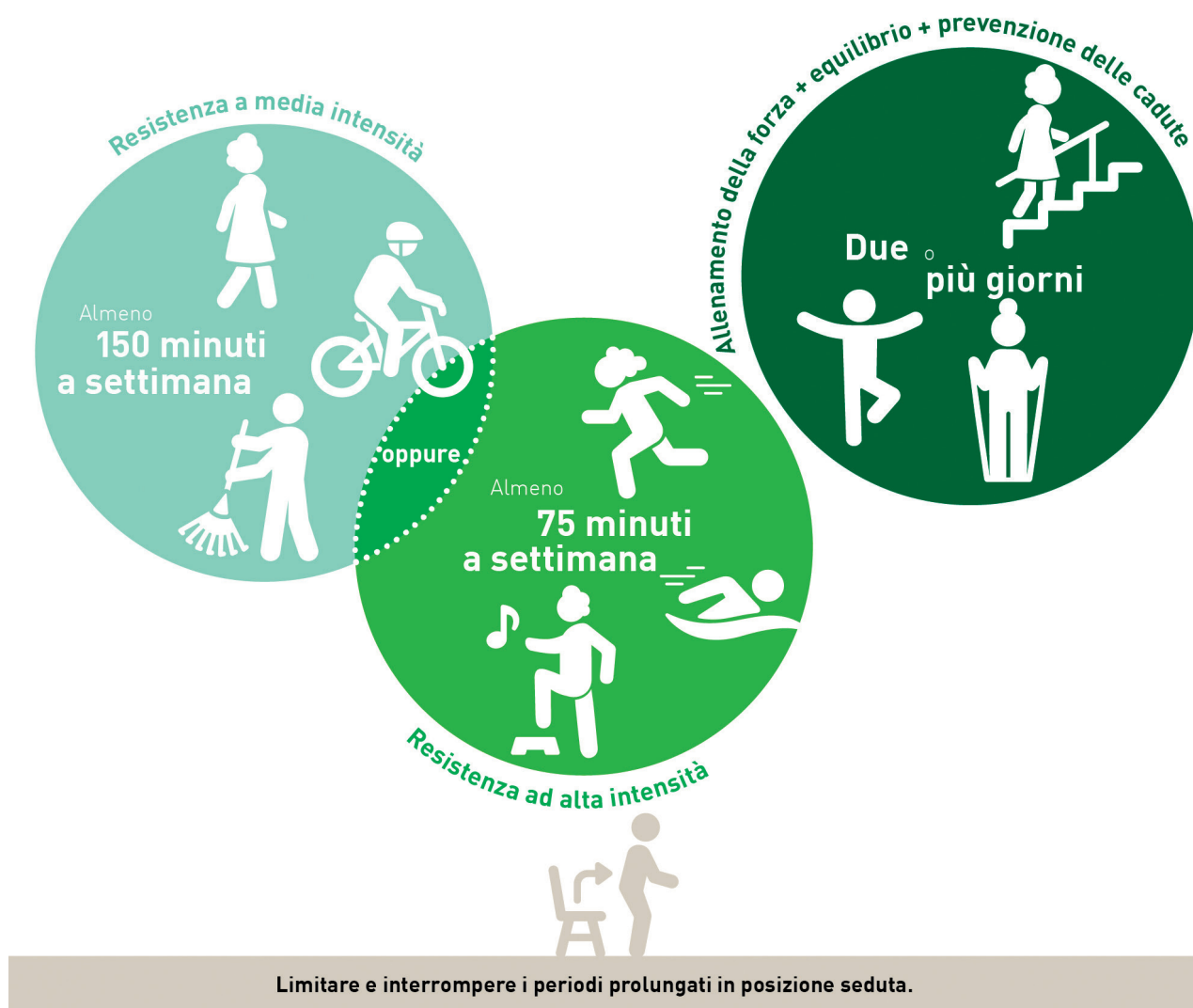
diurni socio-assistenziali (CDSA). Nella Svizzera italiana per esempio, ci sono una ventina di Centri diurni (www.ti.ch/centridiurni) che offrono servizi di supporto per chi desidera mantenersi attivo, contrastare la solitudine e partecipare alla vita comunitaria. Frequentare un Centro diurno consente di socializzare, sperimentare nuove attività e divertirsi, ma anche di mantenersi in forma grazie ai corsi di ginnastica e prevenzione delle cadute, allenare la mente con giochi, letture e corsi di informatica, e ricevere consulenze su temi legati alla salute come alimentazione, gestione degli apparecchi acustici e prevenzione delle cadute.

Questi centri offrono anche opportunità culturali e ricreative, come spettacoli, serate a tema e gite, promuovendo un ambiente stimolante per gli anziani. L’accesso ai Centri diurni è gratuito, con un possibile contributo per alcune attività come gite o pasti, e le persone che necessitano di assistenza possono beneficiare di un supporto personalizzato.

Come detto in apertura dunque, non è mai troppo tardi per iniziare a muoversi, anche per chi ha condotto uno stile di vita sedentario. Ogni passo, ogni piccolo movimento quotidiano porta con sé enormi benefici per la salute fisica, mentale e sociale. Le azioni concrete che possiamo intraprendere nella nostra vita quotidiana, insieme a politiche pubbliche mirate, possono fare la differenza, contribuendo a una vita più sana e attiva per tutti, indipendentemente dall’età.



Tempo raccomandato di attività fisica giornaliera per anziani (dai 64 anni)



Fonte: hepa.ch, Macolin, 2023

Ecco alcuni suggerimenti pratici:

- **Muoversi mentre si aspetta:** dondolare avanti e indietro mentre si aspetta il bus, spostando il peso dai talloni alla punta dei piedi per migliorare equilibrio e forza muscolare.
- **Aggiungere movimento alla spesa:** invece di comprare tutto in un solo negozio, scegliere diversi punti vendita e percorrere il tragitto a piedi o in bicicletta.
- **Stare in equilibrio come un fenicottero:** mentre si guardano le notizie o si lavano i denti, provare a mantenere la posizione su una gamba per qualche secondo, alternando le due gambe.
- **Scoprire il quartiere:** passeggiare alla ricerca di giardini in fiore o di dettagli architettonici interessanti, trasformando la camminata in un'esperienza esplorativa.
- **Giocare con il movimento:** lanciare un dado per determinare quali esercizi eseguire, o trasformare la casa in un percorso con bigliettini che suggeriscono attività fisiche.
- **Rallentare il passo senza fermarsi:** provare lo slow jogging, una corsa a ritmo lento che aiuta a mantenere attiva la muscolatura senza stressare le articolazioni.
- **Fare esercizi di coordinazione e forza in casa:** sollevare i talloni mentre si cucina, fare stretching davanti alla TV o scrivere parole nell'aria con le mani per stimolare la mobilità.