



Nonni in movimento

Più informati, dinamici e attenti alla salute: ecco l'identikit dei nuovi anziani, protagonisti della 2° edizione di "NONNI IN MOVIMENTO"

Presentati oggi i risultati della ricerca GfK-Eurisko per Polident sugli stili di vita over 60: l'attività fisica rende più sani e più felici. E torna l'appuntamento nei principali parchi cittadini per promuovere il fitness ideale per la terza età.

Dopo il successo della scorsa edizione, si rinnova l'appuntamento Polident all'insegna del benessere e di un'equilibrata attività fisica per gli over 60. Il progetto, per questo inizio estate, si è già svolto a Milano il 17 giugno; si svolgerà a Roma il 24 giugno e a Napoli l'1 luglio. Ci saranno per l'intera giornata istruttori ISEF che, gratuitamente, insegneranno come tenersi in forma.

"Negli ultimi anni - spiega Isabella Cecchini, direttore del Dipartimento Ricerche sulla Salute di GfK-Eurisko - la componente anziana della società è cresciuta in modo rilevante. Oggi, rispetto a 10 anni fa, la percentuale degli over 54 è salita dal 29,9% al 36%. Ad aumentare non è però solo il numero, ma anche il livello economico e socio-culturale di questi "nuovi anziani". Crescono i loro interessi: leg-

gono molto di più (8%), usano molto di più il pc, si dedicano ad attività culturali, quali musei e teatro (3%)." Ma quanti sono gli over 60 che praticano attività fisica?

"Il 13% degli intervistati dichiara di fare costante movimento - continua Cecchini - Sono in prevalenza donne e vivono nei grandi centri abitati del Nord-Est. Fare movimento comprende non solo fare ginnastica, ma anche camminare nel parco e serate dedicate al ballo. Rispetto ai loro coetanei sedentari, gli anziani che fanno movimento si sentono meglio mentalmente (69%) e fisicamente (48%), e ciò si traduce in una maggiore soddisfazione per quanto riguarda la salute in generale (50%)."

A chi la pratica abitualmente, l'attività fisica consente di stare meglio a tutti gli effetti: i "nonni più attivi" sono meno in sovrappeso, hanno il colesterolo più basso, soffrono meno di osteoporosi e diabete.

Se l'esercizio fisico fosse trasferibile in una pillola, sarebbe il farmaco più venduto al mondo. Così diceva Robert Butler 20 anni fa quando era il primo direttore del National Institute on Aging (NIA) negli Stati Uniti. "E' un'affermazione che oggi è più vera che mai - come conferma Roberto Bernabei, Presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria e Direttore del Dipartimento di Scienze Gerontologiche, Fisiatriche e Geriatriche del Policlinico Gemelli -



Malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete tipo II, broncopatia cronica ostruttiva, cancro del colon, osteoporosi, sono alcune patologie che l'esercizio fisico aiuta a combattere. Se andiamo alle grandi "fregature" dell'invecchiamento (cadute, fratture di femore, declino funzionale, depressione, ansia, demenza), anche qui i benefici dell'attività fisica rimangono straordinari. Insomma è la qualità della vita che migliora. E siccome prevediamo di arrivare in gran numero oltre i 90 anni (già oggi è statistico che ci arriva una donna su quattro), vediamo di arrivarci bene!"

A fronte di questa nuova terza età, vissuta più intensamente ed attivamente rispetto al passato, la cura del sé e la tutela della proprio benessere psico-fisico diventano ancora più determinanti.



"L'esercizio fisico negli anziani è una vera e propria medicina - spiega Paolo Zeppilli, direttore del Centro per la medicina dello sport dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma e medico della nazionale di calcio - e come tale deve essere dosata per evitare carenze oppure eccessi. Esistono nella letteratura scientifica numerose e incontrovertibili evidenze che confermano che la pratica di almeno 3 volte a settimana di un'attività fisica ha effetti positivi nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche, sulla longevità e sulla capacità funzionale (la "fitness") dell'anziano."

Esistono regole ed esercizi molto semplici che ogni anziano dovrebbe adottare e praticare quotidianamente per mantenersi in forma, adottando la sana abitudine a un costante e corretto esercizio fisico.

Ecco perché si riconferma la 2° edizione di "NONNI IN MOVIMENTO", organizzata da Polident.

I prossimi appuntamenti sono:

- * ROMA, 24 giugno
c/o Villa Borghese
dalle 8,30 alle 18,30
- * Napoli, 1 luglio
c/o villa Comunale
dalle 8,30 alle 18,30

Istruttori ISEF saranno a disposizione per illustrare attraverso dimostrazioni "pratiche" gli esercizi di ginnastica più appropriati per gli anziani. Ad essere i benvenuti negli spazi appositamente allestiti da Polident saranno non soltanto i nonni, ma anche famiglie e nipotini. Con l'occasione sarà distribuito materiale informativo con l'indicazione di qualche semplice esercizio da svolgere anche a casa, per incoraggiare l'abitudine ad una regolare ed equilibrata attività fisica.

TESTAMENTO BIOLOGICO

Lo Stato deve poter formulare la legge

Ad affermarlo è Ignazio Marino (Ulivo), presidente della Commissione Sanità del Senato "I principi contenuti nella legge che auspico sul testamento biologico, non si discostano in alcun modo da quelli contenuti nel Catechismo della Chiesa Cattolica. Come la Chiesa ha ritenuto importante dare indicazioni vincolanti per le coscienze dei fedeli su una tematica tanto delicata, allo stesso modo lo Stato deve poter formulare una legge che dia indicazioni precise ai cittadini. E che tuteli tutti i pazienti dal rischio dell'accanimento terapeutico". Queste le parole di Ignazio Marino (Ulivo), presidente della Commissione Sanità del Senato, e primo firmatario di un Ddl sul testamento biologico, dopo il pronunciamento della Cei (Conferenza episcopale italiana), che non ritiene necessaria una legge sul testamento biologico.

"Il Catechismo firmato dall'allora cardinale Ratzinger - ribadisce Marino - dice infatti che "l'interruzione di procedure mediche onerose, pericolose, straordinarie o sproporzionate rispetto ai risultati attesi può essere legittima". In tal caso si ha la rinuncia all'accanimento terapeutico. Non si vuole così procurare la morte: si accetta di non poterla impedire". Questi principi, dunque "sono ben presenti - prosegue - all'interno della Chiesa. Essi però non hanno ancora trovato la loro formulazione nell'ordinamento legislativo italiano. Per questo il lavoro che la Commissione sanità del Senato sta portando avanti dalla scorsa legislatura, continuerà con il dialogo, il rigore e la serietà che l'ha caratterizzato fino a ora".