



Invecchiare con il sorriso

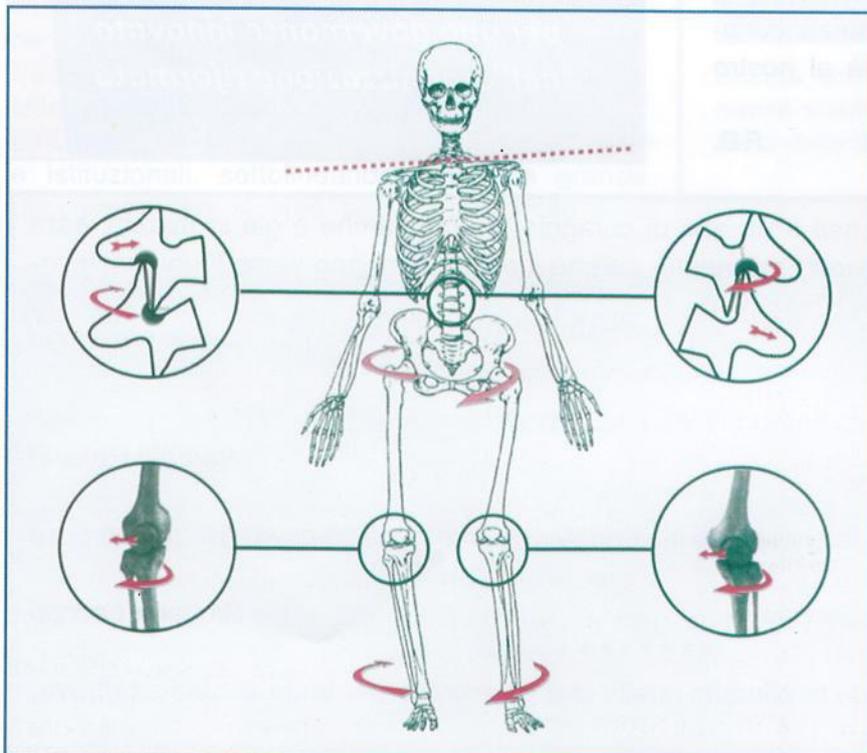
In questi ultimi anni si va finalmente radicando nella nostra cultura il concetto della qualità della vita, il prolungamento della buona salute. Si assiste sempre di più ad un aumento delle attività sportiva per tutti e spesso si dimentica che l'attività motoria deve essere diversificata e adattata al clima, alle situazioni personali, all'aspetto lavorativo, psicologico e anche all'orario in cui il soggetto ha la possibilità di dedicarsi al movimento. Prima di intraprendere qualsiasi attività motoria, in particolare per gli over 40, sarebbe opportuno eseguire una valutazione posturale (da veri posturologi), attraverso lo studio del bilanciamento delle catene muscolari e del *range* articolare, al fine di aiutare a ridurre i rischi di infortuni e valorizzare i benefici dell'impegno motorio. I cardiologi e i



Prof. Dott. Carmelo D'Amanti

medici dello sport raccomandano di svolgere attività motoria, in quanto fa bene al cuore ed alla pressione arteriosa, mentre i nutrizionisti seri e gli endocrinologi focalizzano l'attenzione sull'attività motoria per il controllo metabolico, il controllo della glicemia e dei livelli plasmatici. Ingenuamente si dimentica che il nostro apparato locomotore

(ossa, muscoli, articolazioni e legamenti) guidato dalle sinergie del sistema nervoso permette di compiere l'attività motoria, dai gesti quotidiani ai movimenti più complessi e impegnativi. Il mondo della Posturologia e la Medicina dello Sport ha ben ampiamente dimostrato che la vita sedentaria dà origine ad una progressiva modifica delle catene muscolari con perdita delle caratteristiche neurofisiologiche dei muscoli, in altre parole: i muscoli perdono la propria *plasticità* con sostituzione adiposa nei muscoli non utilizzati, le cartilagini si disidratano, i tendini e i legamenti perdono l'elasticità. Il sistema mio-fasciale, che regola l'ampiezza e la fluidità del movimento, viene dunque drasticamente compromesso con gli anni. La medicina ortopedica ricorda anche, che l'osso si modifica in assenza di movimento, progressivamente si impoverisce di contenuto minerale anticipando così il fenomeno dell'osteopenia/ osteoporosi, anticamera delle fratture. Con il passare degli anni si è portati a utilizzare le articolazioni sempre negli stessi gradi angolari con assimilazioni di movimenti compensativi non fisiologici, di conseguenza si consolidano delle posture non corrette che facilitano l'insorgenza di alterazioni osteo-articolari creando così delle algie come la cervicalgia, la lombalgia, la dorsalgia, la gonalgia, la coxoalgia, la brachialgia e la limitazione del cingolo scapolo-omerale. Anche l'attività motoria ha un concetto propedeutico, ricordo sempre ai miei utenti un vecchio aforisma





della medicina, purtroppo oggi dimenticato da tanti **"Prima di fare del bene, impariamo a non fare del male"**. Per iniziare o ricominciare qualsiasi attività motoria è consigliato farsi seguire solo da professionisti del movimento, non cadere nell'inganno della scontistica, la salute è un bene prezioso e va rispettata. *In primis* andrebbero recuperati i gradi di articolarietà, eliminare i movimenti parassiti e, con adeguata attenzione, integrare nuovi gesti motori a quelli usati nel quotidiano. Fondamentali sono le metodiche di rieducazione posturale o, in assenza di questa possibilità, anche esercizi a corpo libero seguiti da graduale stretching, prestare particolare attenzione ai muscoli alla catena cinetica muscolare della sedentarietà come i muscoli posteriori a coscia e i paravertebrali. **La Posturologia** insegna che non è possibile alcun gesto

potenziare alcuni muscoli apparentemente lontani al gesto motorio programmato. Di fondamentale importanza sono anche gli esercizi di rinforzo della parete addominale, si consiglia di iniziare con esercizi in scarico vertebrale senza trascurare i muscoli paravertebrali, particolare attenzione va rivolta ai muscoli fissatori degli arti. Tutto ciò può contribuire alla prevenzione degli infortuni: muscoli ben bilanciati e adeguatamente reattivi, articolazioni libere da blocchi antifisiologici, allontanano il dolore fastidioso che a lungo periodo diventa invalidante. Un discorso a parte meritano gli ex sportivi costretti ad una vita sedentaria, ma con tanto desiderio di ricominciare a mettersi in moto. Per loro, oltre a quanto citato prima, l'attenzione, alla ripresa dell'attività motoria, deve essere maggiore rispetto al neofita. Bisogna ricordare

solo gesto motorio senza la consapevolezza dei propri limiti biomeccanici, potrebbe costargli caro. In ogni caso i benefici dell'attività motoria, qualsiasi essa sia, rimangono indiscutibili. Alcuni ricercatori israeliani della Sackler School of Medicine dell'Università di Tel Aviv, di recente hanno dimostrato come le cellule staminali muscolari, che nel corso degli anni vanno gradualmente diminuendo, attraverso l'attività motoria si auto-rigenerano, creando una vera e propria barriera contro l'invecchiamento. Mentre uno studio dell'American College of Sports Medicine ha constatato che con una sola ora e mezza di esercizio aerobico alla settimana, si riescono a prevenire ben 40 malattie croniche e il pericolo di ammalarsi di Alzheimer diminuisce del 50%. Quando si allena il corpo, si allena anche il cervello. Ma l'organo che, più di tutti beneficia della pratica dell'attività motoria è il cuore. L'anziano allenato, infatti, ha un muscolo cardiaco in grado di contrarsi maggiormente, a riposo ha una frequenza cardiaca inferiore e, grazie alla superiore gittata sistolica, ha tessuti più irrorati e ossigenati. In riferimento al nostro sistema scheletrico/biomeccanico, l'esercizio fisico svolto con carico graduale, contribuisce a mantenere una più che discreta densità ossea, evitando pericolose e spesso fatali fratture; senza dimenticare, inoltre, l'attività motoria in piccoli gruppi ha anche effetto psicoterapico, migliora l'umore e riduce il disagio che possono accompagnare la terza età.



motorio volontariamente finalizzato senza l'attivazione "ombra" dei muscoli assiali le cosiddette azioni posturali anticipatorie (*sistema feedforward*) che creano le condizioni di stabilità per un gesto motorio anche sportivo. Per prepararsi a svolgere qualsiasi attività sportiva è utile tenere elastici e al contempo

che, l'ex sportivo ha un engramma (*Richard Semon 1904 rappresentazione neurale di una memoria*) mentale legato all'attività sportiva precedentemente svolta, dopo un certo periodo di vita sedentaria non si può chiedere ad un corpo arrugginito di avere la stessa performance di una volta, l'esecuzione di un

Prof. Dott. Carmelo D'Amanti

Docente Master in
Posturologia e Biomeccanica
presso l'Università degli Studi di Palermo