

VITATTIVA NEWSLETTER



IN QUESTO NUMERO

Nonni da record 1
Over '60 attivi nel corpo e nella mente

Focus 3
Ripartire alla grande

Entra nel mondo

VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su www.vitattiva.it
www.vitattiva.info

Nonni da record Over '60 attivi nel corpo e nella mente

Le Olimpiadi di Pechino 2008 saranno certamente ricordate come l'evento olimpico più costoso della storia, nonché come uno dei primi passi verso l'apertura della Cina al mondo; c'è stato però un altro avvenimento di particolare rilevanza, che non è sfuggito a chi si interessa di sport e Terza Età: vale a dire la partecipazione ai Giochi di un numero significativo di atleti tutt'altro che giovani, sotto il profilo anagrafico, ma la cui energia e carica agonistica non hanno mancato di stupire. Il più "anziano" di questi, Hiroshi Koketsu, all'età di 67 anni ha gareggiato nella prova di dressage, a 44 anni di distanza dalla sua prima partecipazione olimpica, avvenuta a Tokyo nel 1964. E' stato invece un debutto assoluto per l'australiana Laurie Lever che, all'età di 60 anni, ha dato filo da torcere agli atleti più giovani nelle gare di equitazione; sempre per questa disciplina si è presentato Jan Miller canadese, 61 anni che, con questa, ha partecipato a nove edizioni olimpiche. La voglia di "longevità sportiva" ha del resto dei precedenti importanti nella storia delle Olimpiadi, come l'arciere americano Galen Spencer che alle Olimpiadi di St. Louis del 1904 vinse



Il presidente Alfonso Rossi insieme ad alcuni atleti over'60 Vitattiva

l'oro a 64 anni o Paul Bert Elvstroem, che gareggiò ai Giochi dal 1948 al 1988, l'ultima volta da sessantenne a Seul, o ancora il tiratore scandinavo Oscar Swahn che nel 1920 ad Anversa vinse un argento olimpico a 72 anni e 10 mesi. Va detto che quelli delle Olimpiadi non sono gli unici casi di record sportivi per la Terza Età. Doris Long, una simpatica e coraggiosa nonnina di 92 anni si è tolta la soddisfazione di scendere con la corda i 67 metri della Torre Millgate di Portsmouth, entrando di diritto nel Guinness dei Primati come la donna più anziana che abbia mai tentato e portato a termine una discesa tanto lunga. L'italiano Piero Paci è entrato invece nel Guinness come il primo novantenne a scalare una montagna sfiorando i 3000 metri, dopo aver raggiunto la cima del Gran Sasso.. Paci, in grande forma fisica, si è detto soddisfatto dell'impresa ed ha dichiarato di volersi ripetere su altre cime. "Spero - ha detto l'energico novantenne - che i miei record servano soprattutto ai giovani, perché rispettino di più l'ambiente e lo salvaguardino, senza dimenticarsi che lo sport è salute e che la tenacia e la costanza portano a tagliare importanti traguardi nella vita". Sullo stesso livello di Paci anche il tedesco Albert Georg Olbrechts, di 92 anni, arrivato a piedi dalla Germania fino in Sicilia.



Raggiunta la meta il sig. Albert ha dichiarato che sentiva il bisogno di sentirsi ancora in forma e per questo ha partecipato alla lunga staffetta (2300 chilometri) che lo ha portato da Ettlingen, in Germania, fino a Menfi in Sicilia.

In tema di imprese "estenuanti" meritano di essere citati anche Bob Scott e Ray Moon. Il primo alla "tenera" età di 76 anni ha ottenuto il record mondiale di *Ironman*, una disciplina molto faticosa che richiede una considerevole dose di energia, determinazione e perfetta forma fisica. Per partecipare infatti bisogna percorrere 3.8 km a nuoto, 180 km in bicicletta e 42 di corsa. Allenandosi seriamente e con grande costanza Scott ha potuto migliorare il record precedente, impiegando poco più di 13 ore e 20 minuti per terminare questa prova massacrante.

L'australiano Ray Moon invece, a quasi ottant'anni, ha superato la poliomielite, un intervento a cuore aperto e un fallimento finanziario, per diventare campione di body building. Con muscoli e forza di un uomo molto più giovane della sua età, Moon è stato incoronato a metà settembre campione della categoria "over '60" di una competizione nazionale di body building per amatori.

Il segreto per raggiungere simili risultati sta, secondo Moon, nel rispettare rigorosamente una dieta equilibrata e nell'allenamento costante e, soprattutto, nella voglia di stare in forma e in salute. Se abbandoniamo l'ambito sportivo gli esempi di nonni da record continuano ad essere tanti e in campi diversi: ad esempio, Seichi Koyama, vivace "vecchietto" di Tokyo, a 102 anni, si è potuto fregiare del titolo di più anziano automobilista del Giappone e probabilmente del mondo intero. Intervistato dalla televisione nipponica subito dopo aver superato, nonostante la veneranda età, l'ennesimo rinnovo della patente, Koyama ha voluto scherzosamente tranquillizzare automobilisti e pedoni. "Sono sicuro di essere ancora in grado di guidare bene e non sono mai stato penalizzato per infrazioni né ho causato incidenti sulla strada".

"Dalle case di riposo al palcoscenico rock" è invece il titolo della storia che ha per protagonisti i nonni ed i bisnonni che compongono gli *Zimmers*, prima band musicale con un'età media di 78 anni. Il più giovane ha spento 69 candeline, il più anziano, Buster Martin, è un centenario. Gli *Zimmers* vengono



direttamente dalle case di riposo inglesi, ed hanno debuttato nel mondo della musica pop con una cover degli Who, dal titolo emblematico: "My generation"; una scelta ironica che ha riscosso molto successo, tanto da essere già un simbolo per i fan inglesi dai capelli grigi.

Tutti questi esempi di nonni da record potrebbero essere considerati come casi rari ed irripetibili di longevità; in realtà sono la dimostrazione migliore del livello di benessere che è possibile raggiungere, a qualsiasi età, grazie alla voglia di rimanere in forma e alla pratica dell'attività motoria.

Come dimostra l'esperienza dell'associazione Vitattiva, attuando con regolarità programmi di ginnastica e fitness, sotto la guida di trainer esperti e competenti, tutti gli over '60, anche in età molto avanzata, possono realizzare miglioramenti significativi del proprio stato di salute; sia in termini di benefici fisici, attraverso il potenziamento delle capacità di movimento, il mantenimento dell'autosufficienza e la prevenzione delle patologie legate all'invecchiamento, sia sotto il profilo psicologico, dato che si incoraggia la fiducia in se stessi e l'autostima e quindi si riducono le cause di stress, di ansia e l'insorgere della depressione.

Inoltre, la partecipazione ad attività di tipo sportivo ha una valenza fortemente sociale dato che favorisce i momenti d'incontro e aumenta le possibilità di integrazione, evitando l'isolamento e la solitudine.

In Italia la durata media della vita per gli uomini è di 75 anni, per le donne di 81. La promozione dell'attività motoria, e attraverso di essa della "cultura della salute", rappresenta una risposta concreta ed efficace alle esigenze di benessere e partecipazione evidenziate dai cittadini over '60 che, non v a d i m e n t i c a t o , rappresenteranno una fetta sempre più consistente della popolazione italiana.



FOCUS

Ripartire alla grande

Dopo le vacanze estive qualche consiglio per ritrovare la forma fisica

L'estate volge ormai al termine, le vacanze al mare o in montagna sembrano sempre più lontane e molti di noi guardano alla ripresa dei ritmi e delle attività ordinarie con un senso di insofferenza e pesantezza, considerando gli obblighi e gli oneri che si ripropongono dopo la pausa estiva.

Questa visione negativa può essere sostituita da un approccio più costruttivo e stimolante, affrontando l'autunno con dinamismo e con un'ottica propositiva; vale a dire come il momento giusto per riprendere (o scoprire) le attività che ci possono aiutare a migliorare la salute e il benessere.

Soprattutto gli over '60 devono dedicare un'attenzione particolare alla forma fisica: i ritmi blandi dell'estate dovuti al gran caldo o più semplicemente alla voglia di riposo e di svago possono aver portato a trascurare l'attività motoria mentre qualche gelato di troppo ha contribuito a far prendere qualche chiletto in eccesso.

E' importante allora adottare alcuni accorgimenti, innanzitutto quelli legati all'alimentazione. Senza ricorrere a diete drastiche e privazioni eccessive, fare pasti frequenti e leggeri:

- La colazione deve essere particolarmente leggera, senza comunque limitarsi ad una tazza di caffè, ma accompagnando quest'ultimo o il latte con qualche biscotto.
 - Il pranzo è importante che sia costituito da pane e cereali, cibi ricchi di proteine (carne, pesce, uova), verdura e frutta fresca di stagione, ricca di vitamine. Grassi solo in piccola quantità e come condimento.
 - Anche la cena, infine, deve essere leggera: un pasto abbondante rende la digestione lenta e laboriosa e non favorisce il sonno.
- E' indicato, inoltre, fare due leggeri spuntini, uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio.

Oltre a combinare e a distribuire con equilibrio gli alimenti tra loro, è importante anche fare in modo che le pietanze siano diverse ogni giorno, preparate secondo i gusti e le preferenze di chi le deve consumare e servite in modo da rendere la tavola attraente.

Altro fattore fondamentale per ritrovare un buono stato di

salute è il movimento fisico. Fare esercizio in modo regolare senza strafare ed evitando situazioni di eccessivo affaticamento, rappresenta la soluzione migliore per recuperare la forma fisica. L'impegno non deve essere eccessivo: sono sufficienti 30 minuti tutti i giorni, se possibile, o almeno tre volte alla settimana.

Quanto alle attività da svolgere le possibilità sono tantissime. Attività sportive "classiche" per la Terza Età sono la ginnastica dolce, la bicicletta, il nuoto, le escursioni a piedi. Si ottengono ottimi risultati anche in palestra, sotto la guida di un buon istruttore, e con il Walking (camminata veloce), uno sport che non sollecita eccessivamente le articolazioni e la colonna vertebrale.



Tutte queste attività possono essere praticate tranquillamente ad ogni età ma è comunque consigliabile una visita medica prima di iniziare, specie se in famiglia ci sono stati casi di patologie cardiovascolari.

Se non si ha la possibilità di andare in palestra o di frequentare corsi specifici, non è il caso di scoraggiarsi. Alcune attività quotidiane garantiscono comunque buoni risultati: camminare a passo spedito, fare giardinaggio e altre attività assolutamente normali (ad esempio fare la spesa a piedi, fare le scale invece di prendere l'ascensore o la scala mobile) possono contribuire ad aumentare la mobilità fisica e la resistenza.

Per le persone particolarmente restie a svolgere attività motoria si consideri che è più facile lanciarsi quando si è in compagnia. Quindi può essere utile unirsi ad un gruppo di amici o conoscenti: il buon umore e l'allegria sono contagiosi e aiutano a risolvere le crisi, soprattutto quando si corre il pericolo di smettere o di cedere per pigrizia.

Insieme al corpo bisogna, chiaramente, mantenere attiva anche la mente. Senza che sia necessario cercare corsi o attività particolari, ci si può rendere utili mettendo a disposizione degli altri la propria esperienza: ad esempio in famiglia con i figli o i nipoti, col volontariato o con le iniziative di quartiere.

E' bene inoltre accrescere le opportunità di socializzazione, coltivando gli affetti e le relazioni con gli altri, e mantenere vivi i propri interessi (gite, viaggi, cinema, giardinaggio, lettura) aggiungendone anche di nuovi: imparare cose nuove infatti, stimola il cervello e aiuta a mantenersi attivi e curiosi.

