

La ginnastica di mantenimento previene il decadimento

SENTIRSI GIOVANI IN ETÀ AVANZATA

di Lucia Fabi

Tutti desiderano vivere a lungo ma nessuno desidera essere vecchio

Abrahms



È iniziato dal mese di novembre, presso il Centro Olimpia Club, sito in via Badia, un corso di ginnastica di mantenimento rivolto a tutti coloro che preferiscono un tipo di movimento razionale e senza impegni troppo gravosi.

È molto importante che l'adulto si prepari in tempo ad affrontare la vecchiaia nelle migliori condizioni fisiche. È questo il motivo fondamentale che ci ha indotto a promuovere questa iniziativa.

Il movimento rappresenta l'elemento indispensabile per prevenire o ritardare il deterioramento fisico che comincia ad essere presente ad una certa età.

Non dobbiamo avere timori di parlare di vecchiaia poichè è un evento inevitabile. Al contrario, si deve acquisire una consapevolezza e cercare una terapia precoce per procrastinare questa evenienza, prevenire le conseguenze del decadimento e non trovarsi impreparati per poi decidersi quando i malanni sono oramai irreparabili.

Non a caso è stato scelto il termine «mantenimento». Il fatto di «mantenere» il più possibile inalterate le funzioni dei principali apparati che possono essere trattati con l'attività fisica, mentre risulta riduttivo per un adolescente, non lo è affatto quando si opera su soggetti che cominciano a ridurre la propria funzionalità. Prevenire dunque attraverso un adeguato programma di attività fisica che rallenti i processi involutivi e migliori la coordinazione neuromuscolare. La prevenzione può esserci

nei riguardi dell'artrosi cercando di frenare l'evoluzione della malattia e tentando di allontanare o eliminare le manifestazioni cliniche; per l'osteoporosi oltre ad una dieta adeguata è importante il movimento perchè stimola la mineralizzazione ossea; altri benefici si possono ottenere a carico dell'apparato cardiorespiratorio, circolatorio, digerente e cervello. Non ho intenzione di prolungarmi sui benefici che si possono ottenere attraverso la pratica di una attività fisica corretta e controllata. È inoltre inesatto affermare che non c'è bisogno di andare in palestra perchè ci si muove molto in casa con i lavori domestici. Spesso alcuni movimenti, o un'attività fisica irrazionale e disordinata non sono affatto utili, anzi possono essere estremamente dannosi per l'organismo di una persona non più giovane. I compiti che questo corso si prefigge di affrontare sono quelli di: educare alla prevenzione, aiutare ad invecchiare bene, prevenire il decadimento fisico e mentale, essere il più a lungo possibile autosufficienti, prevenire il decadimento psichico anche attraverso la ricerca di nuove motivazioni e nuovi interessi culturali e intellettuali.

Obbiettivi questi da raggiungere a medio e lungo termine, ma le premesse ci son già: le signore che frequentano il corso sono entusiaste dei miglioramenti che in poco tempo sono riuscite ad ottenere e sono intenzionate a non perdersi nessuna lezione. Auguri, dunque, e buon divertimento!