

Le Linee guida di Heidelberg per la promozione dell'attività fisica per le persone anziane

(The Heidelberg Guidelines for promoting physical activity among older persons)

*Quarto Congresso Internazionale
su Attività fisica, Invecchiamento e Sport
Heidelberg, Germania, agosto 1996*

TARGET: Persone anziane

Una regolare attività fisica giova agli individui durante l'intero arco della vita. Le seguenti linee guida sono state messe a punto, tuttavia, per promuovere l'attività fisica nella seconda parte della vita.

Nonostante la maggior parte dei contenuti possano ritenersi validi per tutte le età, il comitato scientifico incaricato di sviluppare queste linee guida ha identificato come target più appropriato gli individui appartenenti alla fascia d'età superiore ai 50 anni.

I 50 anni segnano un momento della mezza età in cui una regolare attività fisica può essere particolarmente efficace nel ridurre ed evitare i rischi fisici, psicologici e sociali spesso associati all'avanzare del tempo.

Tali benefici riguardano la maggior parte degli individui a prescindere dal loro stato di salute e/o di malattia.

All'interno di queste linee guida l'attività fisica è definita come tutto il movimento svolto quotidianamente, incluse le attività lavorative, ricreative, sportive etc.

E' noto che gli effetti preventivi e riabilitativi di una regolare attività fisica risultano ottimizzati qualora l'esercizio viene iniziato in giovane età piuttosto che in età avanzata.

L'attenzione è focalizzata sull'impatto di una regolare attività fisica su entrambi i sessi. Tuttavia, a causa delle differenze storiche nella pratica dell'attività fisica tra i due sessi, e per la maggior percentuale di donne tra gli anziani, il Comitato scientifico è cauto nell'affermare che le linee guida siano universali ed applicabili a tutti gli individui allo stesso modo.

È evidente che queste devono essere sufficientemente flessibili affinché siano significative per un'ampia gamma di gruppi sociali e culturali.

SCOPO: Fornire linee guida per facilitare lo sviluppo di strategie e politiche da adottare negli interventi indirizzati alla popolazione finalizzati a mantenere e/o incrementare il livello di attività fisica in tutte le persone anziane.

1. EVIDENZA

“Una attività fisica appropriata può essere divertente e vantaggiosa per tutti”

La maggior parte delle persone che pratica attività motorie ricreative lo fa perché è divertente e piacevole; tuttavia, è ampiamente dimostrato che l'attività fisica è associata ad un significativo miglioramento nelle abilità funzionali e nello stato di salute e può frequentemente prevenire alcune patologie o diminuirne la loro severità. È importante notare, tuttavia, che molti di questi benefici richiedono una frequenza regolare e continua e possono essere rapidamente perduti con un ritorno all'inattività.

Evidenza Scientifica

L'attività fisica regolare...

- a. aumenta il generale stato di benessere
- b. migliora globalmente la salute fisica e psicologica
- c. aiuta a conservare l'autosufficienza
- d. riduce il rischio di sviluppare alcune malattie non trasmissibili (es. cardiopatia ischemica, ipertensione...)
- e. aiuta a controllare specifiche condizioni di vita (es. stress, obesità) e di patologia (es. diabete, ipercolesterolemia)
- f. aiuta a minimizzare le conseguenze di alcune disabilità e può aiutare nella gestione delle condizioni di dolore cronico
- g. potrebbe aiutare nel modificare l'immagine stereotipata della vecchiaia

2. BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA:

A. Per l'individuo

1. Fisiologici

I. Benefici immediati:

- a. *Glicemia:* L'attività fisica aiuta a regolare i livelli ematici di glucosio
- b. *Attività catecolaminica:* I livelli di adrenalina e noradrenalina sono stimolati dall'attività fisica.
- c. *Sonno:* È stato riportato che l'attività fisica migliora la qualità e la quantità del sonno in individui di tutte le età.

II. Effetti a lungo termine:

- a. *Resistenza aerobica/cardiovascolare:* sostanziali miglioramenti in quasi tutti gli aspetti della funzione cardiovascolare sono stati osservati dopo un appropriato allenamento fisico.
- b. *Resistenza e potenziamento muscolare:* Individui di tutte le età possono trarre beneficio da esercizi di rafforzamento muscolare. L'allenamento di forza resistente può avere un significativo impatto sul mantenimento dell'autosufficienza nell'anziano

- c. *Flessibilità*: l'esercizio fisico aiuta a preservare e a ripristinare la flessibilità
- d. *Equilibrio/coordinazione*: una regolare attività aiuta a prevenire e/o a ritardare la diminuzione dell'equilibrio e del coordinamento legata all'età che rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio di caduta.
- e. *Velocità di movimento*: una caratteristica dell'invecchiamento è il rallentamento funzionale. Attraverso una regolare attività fisica è possibile posticipare tale inconveniente

2. Psicologici

I. Benefici immediati:

- a. *Rilassamento*: una appropriata attività fisica favorisce il rilassamento
- b. *Riduzione dello stress e dell'ansia*: è dimostrato che un'attività fisica regolare può ridurre stress ed ansia
- c. *Miglioramento dell'umore*: molte persone riferiscono un miglioramento dell'umore dopo una appropriata attività fisica.

II. Effetti a lungo termine:

- a. *Benessere generale*: Incrementi in quasi tutti gli aspetti delle funzioni psicologiche sono state osservate dopo periodi prolungati di attività fisica
- b. *Migliore salute mentale*: L'esercizio fisico regolare può portare un contributo rilevante al trattamento di numerose malattie mentali comprese la depressione e le nevrosi
- c. *Incrementi cognitivi*: L'attività fisica regolare può aiutare a ritardare il declino correlato all'età della velocità del Sistema Nervoso Centrale e migliorare il tempo di reazione
- d. *Controllo e prestazioni motorie*: L'attività regolare aiuta a prevenire e/o a ritardare il declino associato all'età nelle prestazioni motorie fini e grossolane
- e. *Acquisizione abilità motorie*: Nuove abilità possono essere imparate ed abilità esistenti possono essere affinate da tutti gli individui senza limiti di età.

3. Sociali

I. Benefici immediati

- a. *Rafforzamento degli individui anziani*: Una grande percentuale della popolazione anziana adotta gradualmente uno stile di vita sedentario che con il tempo costituisce una minaccia di riduzione dell'indipendenza e dell'autosufficienza. La partecipazione a corsi appropriati di attività fisica può aiutare a rafforzare

- gli individui anziani e assisterli nel assumere un ruolo più attivo nella società.
- b. *Aumentata integrazione sociale*: I programmi di attività fisica, particolarmente quando sono realizzati in piccoli gruppi e/o in ambito sociale, aumentano le interazioni sociali e interculturali per molti anziani.

II. Effetti a lungo termine:

- a. *Aumentata integrazione*: chi svolge una regolare attività fisica difficilmente tende a chiudersi in se stesso e più propenso, invece, alla partecipazione attiva alle attività sociali
- b. *Formazione di nuove amicizie*: la partecipazione all'attività fisica, specialmente se svolta in piccoli gruppi o altri contesti sociali, offre l'opportunità di nuove amicizie e conoscenze
- c. *Ampliamento dei rapporti sociali*: l'attività fisica offre l'opportunità di ampliare la propria rete sociale
- d. *Mantenimento del ruolo ed acquisizione di nuovi ruoli*: uno stile di vita attivo dal punto di vista fisico spinge a frequentare ambienti stimolanti necessari per mantenere un ruolo attivo nella società e ad acquisire nuovi ruoli positivi.
- e. *Aumento delle attività intergenerazionali*: in molte società l'attività fisica offre l'opportunità di contatti intergenerazionali diminuendo così la percezione stereotipata dell'invecchiamento

B. Per la Società

- I. **Ridotti costi di assistenza sanitaria e sociale**: l'inattività fisica e la vita sedentaria contribuiscono alla diminuzione dell'indipendenza e all'insorgenza di molte malattie croniche. Uno stile di vita fisicamente attivo può aiutare a ritardare l'insorgenza della disabilità fisica e della malattia riducendo conseguentemente in misura significativa i costi dell'assistenza sociale e sanitaria.
- II. **Aumento della produttività degli anziani**: le persone anziane sono in grado di offrire un rilevante contributo alla società. Uno stile di vita attivo aiuta gli anziani a mantenere un'indipendenza funzionale ed a ottimizzare l'entità del contributo che essi sono capaci di apportare alla società.
- III. **Promozione di una immagine dell'anziano positiva ed attiva**: Una società che promuove uno stile di vita attivo per gli anziani raccoglierà più facilmente i benefici della ricchezza di esperienza e saggezza propria degli anziani nella comunità.

3. CHI DOVREBBE ESSERE FISICAMENTE ATTIVO?

“Attività fisica e sport per tutti”

- I. Individui di tutte le età possono iniziare a trovare piacere nell'attività fisica ad ogni età e trarne i benefici.
- II. L'attività fisica regolare presenta significativi benefici fisici, psicologici, sociali e culturali per individui di tutte le età, comprendendo le persone con specifiche limitazioni fisiche e disabilità.
- III. Individui e gruppi con necessità specifiche possono avere particolari esigenze che devono essere soddisfatte per ottimizzare l'efficacia dell'attività fisica, sia a breve che a lungo termine (es. accessi speciali, riduzione delle barriere ambientali, programmi modificate ed attrezzature adattate). La messa in atto di strategie, politiche e programmi educativi deve tenere in considerazione le particolari necessità e le richieste di questi soggetti.

Le necessità di specifici programmi di attività fisica varierà in funzione della posizione del singolo individuo lungo la scala Salute - Fitness (vedi fig.1)

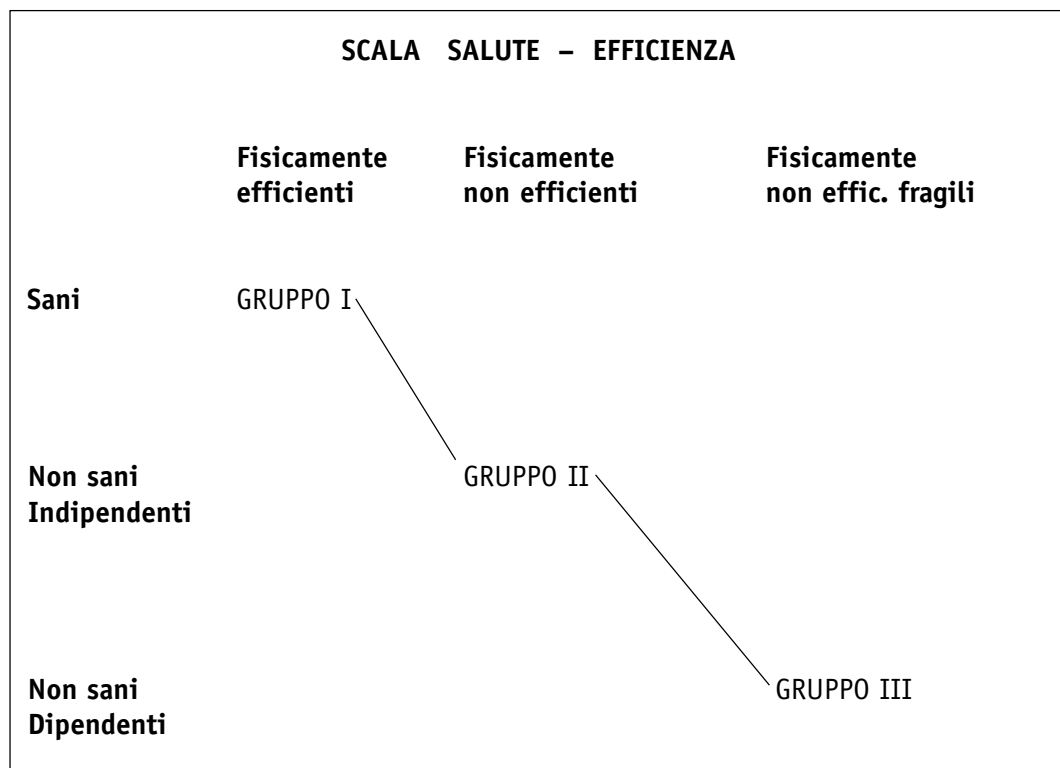


Figura 1

Gruppo 1 *Fisicamente efficienti - Sani*

Questi individui sono regolarmente inseriti in programmi appropriati di attività fisica, possono essere ritenuti fisicamente efficienti e possono partecipare in tutte le attività del vivere quotidiano.

Gruppo 2: *Fisicamente non efficienti - Non sani, indipendenti*

Questi individui non sono inseriti in programmi di attività fisica. Nonostante conducano ancora una vita indipendente, stanno sviluppando patologie multiple croniche che pregiudicano la loro indipendenza. L'attività fisica regolare può aiutare a migliorare le capacità funzionali e a prevenire la perdita di indipendenza.

Gruppo 3: *Fisicamente non efficienti - Non sani, dipendenti*

Questi individui non sono più in condizione di condurre una vita indipendente nella società per una serie di ragioni fisiche e/o psichiche. Una appropriata attività fisica può migliorare significativamente la qualità della vita e restituire indipendenza in alcune aree funzionali.

4. PROMUOVERE E FACILITARE UN AUMENTO DI ATTIVITÀ FISICA

È necessario sviluppare strategie che portino ad un aumento del livello di attività fisica all'interno di tutti i segmenti della popolazione. Un obiettivo di sanità pubblica di questo genere può essere raggiunto solo influenzando:

I. Politica sanitaria

È necessario stimolare una maggiore considerazione per l'importanza di una attività fisica regolare tra i responsabili politici a tutti i livelli di amministrazione.

1. Internazionale
2. Nazionale
3. Regionale
4. Locale

II. Educazione, informazione e creazione di ambienti che favoriscano l'attività fisica

Esiste anche la necessità di coinvolgere un ampio numero di settori nella disseminazione dell'informazione sull'invecchiamento in salute e nel sostegno alla creazione di condizioni ambientali favorevoli per la promozione dell'attività fisica, quali:

1. la famiglia
2. i gruppi di sostegno (es. Consigli Nazionali sull'Invecchiamento)
3. i servizi sociali
4. le associazioni non governative
5. i mass media
6. i gruppi di auto aiuto
7. le strutture sanitarie

Team di assistenza primaria

- ospedali,
- case di cura
- assicurazioni
- 8. le università
- 9. i centri riabilitativi e terapeutici
- 10. le strutture residenziali
- 11. le organizzazioni private e pubbliche
- 12. i club sportivi e sociali

5. METTERE IN ATTO L'ATTIVITÀ FISICA

I. L'attrezzatura

1. Non è necessario avere attrezzature costose
2. L'attività fisica può risultare efficace anche in ambienti con spazi e risorse limitati (es. in casa)
3. Il posto di lavoro può essere un luogo appropriato per fornire programmi di attività fisica.

II. Indicazioni per la sicurezza

1. Un controllo medico può essere desiderabile per alcuni individui prima di iniziare un programma di attività fisica
2. Un addestramento adeguato a tutti i livelli (Partecipanti, Istruttori, responsabili dei programmi e delle valutazioni) è raccomandato.
3. Ambienti sicuri sono importanti (es. luci adeguate, scale)
4. Riduzione degli ostacoli ambientali

III. I fattori motivanti (le motivazioni)

1. L'attività fisica può essere un divertimento
2. L'amicizia
3. L'aumentato controllo sulla propria esistenza
4. Attività per tutta la durata della vita
5. Aumentato stato di salute e benessere

IV Gli ostacoli all'attività fisica

1. Mancanza di informazioni sull'attività fisica e l'invecchiamento:
 - a. tra gli anziani
 - b. tra i membri della famiglia
 - c. nelle strutture sanitarie
 - d. nella società
2. Immagini stereotipate dell'invecchiamento
3. Insufficiente supporto sociale
4. Inadeguato supporto ambientale (es. trasporti, accessi, pianificazione urbana)
5. Storie di vita, aspetti biografici incluse cattive esperienze con lo sport
6. Attitudine negativa verso lo sport e l'esercizio fisico

7. Squilibrio tra lo sforzo necessario e gli obiettivi raggiunti
8. Ostacoli di tipo sociale verso uno stile di vita salutare
9. Ambienti sociali e culturali inadatti
10. Determinate condizioni mediche che possono richiedere programmi di attività diversi.

6. TIPI DI ATTIVITÀ FISICA

Molti individui hanno uno stile di vita fisicamente attivo senza partecipare necessariamente in un programma formale di esercizio. Attraverso le attività usuali della vita quotidiana - come il lavoro, gli acquisti, le pulizie e la preparazione dei pasti una persona può mantenere un adeguato livello di attività, anche senza un elevato livello di prestazioni aerobiche.

Il primo messaggio da dare agli individui quando invecchiano è che essi devono rimanere attivi nella vita di tutti i giorni. Tuttavia nelle società industrializzate, gli stili di vita sono spesso associati con un livello di attività fisica inferiore a livelli adeguati.

Programmi strutturati di attività forniscono la possibilità alle persone di promuovere uno stile di vita attivo. Le raccomandazioni per questi programmi includono:

- I. Attività in gruppo e/o individuale non hanno una assoluta necessità di essere eseguite con una supervisione
- II. Ci sono benefici associati con i vari tipi di attività fisica che comprendono tra gli altri: allungamento, rilassamento, esercizi a corpo libero, esercizi aerobici, rafforzamento
- III. L'attenzione deve essere posta su forme di attività fisica semplice e moderata (es. cammino, balli, salire le scale, nuoto, ciclismo, esercizi sulla sedia etc.)
- IV. Componenti importanti da considerare in un programma di esercizi sono: attività aerobica, rafforzamento muscolare, flessibilità ed equilibrio
- V. Gli esercizi devono andare incontro ai bisogni ed alle aspettative individuali e di gruppo.
- VI. Gli esercizi dovrebbero essere rilassanti e gradevoli. Fateli divertire!
- VII. Gli esercizi dovrebbero essere regolari, se possibile giornalieri.

7. RICERCA

Nuove ricerche per la promozione dell'attività fisica tra le persone anziane sono necessarie. Ciò implica la presenza di appropriati livelli di finanziamenti. Ricerche di particolare interesse includono risultati e valutazione degli interventi che riflettono le differenti dimensioni specificate in queste linee guida.

*La versione originale è reperibile all'indirizzo www.who.int/hpr/ageing/heidelberg_eng.pdf
Traduzione di Federico Schena e Francesca Menna (CeBiSM - Università di Trento)*