

LA SALUTE COGNITIVA E VOI



Muovete il corpo.

Mantenersi fisicamente attivi è importante per la nostra salute cerebrale.

Attività fisica e salute cerebrale

Per attività fisica si intende qualsiasi movimento fatto dai muscoli scheletrici del corpo che usi energia. Ciò include qualsiasi attività casuale che potreste svolgere durante la giornata, come ad esempio lavori di casa o giardinaggio e qualsiasi attività fisica pianificata, come ad esempio esercizio fisico. L'attività fisica contribuisce alla salute cerebrale sostenendo il cervello, rafforzando la funzionalità cerebrale e mantenendo i vasi sanguigni del cervello sani, il che a sua volta va ad aggiungersi alla crescita e alla sopravvivenza delle cellule cerebrali.

Quanto?



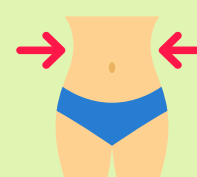
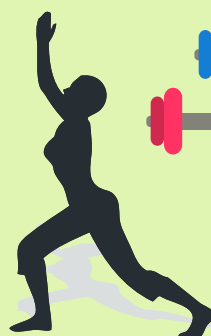
Aerobica + allenamento di rafforzamento = migliore salute cognitiva negli anziani.



Benefici dell'attività fisica per la salute

7 motivi per cui dovete fare dell'attività fisica una parte della vostra vita:

1. Dormire meglio
2. Meno stress e ansia
3. Maggiore energia
4. Gestione del peso
5. Migliore salute delle giunture, dei muscoli e delle ossa
6. Migliore flessibilità e mobilità
7. Minori possibilità di cadute e lesioni



7 patologie di cui si hanno meno possibilità di sviluppare quando l'attività fisica fa parte della vostra vita:

1. Diabete
2. Ictus
3. Ipertensione
4. Colesterolo alto
5. Malattie cardiache
6. Alcuni tipi di cancro
7. Depressione

MUOVETEVI!

Attività fisica per anziani

Cos'è l'attività fisica?

Semplicemente muoversi!

Per attività fisica si intende qualsiasi movimento fatto dai muscoli scheletrici del corpo che usi energia. Ciò include qualsiasi attività casuale che potreste svolgere durante la giornata, come ad esempio lavori di casa e qualsiasi attività fisica pianificata, come ad esempio esercizio fisico.

Quali sono i benefici per la salute dell'attività fisica?

Sentirsi meglio!

La ricerca dimostra che il praticare una regolare attività fisica presenta molti benefici per la salute fisica e mentale.

L'attività fisica ti aiuta a:

- Dormire meglio
- Ridurre stress e ansia
- Recuperare le energie
- Contribuire a gestire il peso corporeo
- Sostenere le giunture, i muscoli e salute delle ossa
- Migliorare flessibilità e mobilità
- Evitare cadute e lesioni

Inoltre, avete minori probabilità di sviluppare:

- Diabete
- Ictus
- Pressione arteriosa alta
- Colesterolo alto
- Malattie cardiache
- Alcuni tipi di cancro
- Depressione
- Morte prematura

E meglio di tutto, l'attività fisica migliora il benessere generale.

In che modo l'attività fisica sostiene la salute del cervello?

Lo rende più forte!

Gli studi dimostrano che l'attività fisica sostiene il cervello e che aiuta a rafforzare la funzionalità cerebrale. Molte persone non sono consapevoli che nel cervello vi sono 600 km di vasi sanguigni. Pertanto, un'attività regolare contribuisce a:

- Mantenere sani tutti i vasi sanguigni
- Aumentare la crescita e la sopravvivenza delle cellule cerebrali
- Migliorare la funzionalità cognitiva, cioè le abilità di percezione, pensiero, ragionamento e memoria.

L'attività fisica può ridurre il mio rischio di declino cognitivo?

Certo!

Abbiamo bisogno di ulteriore ricerca, ma ciò che sappiamo ora suggerisce che le persone fisicamente attive potrebbero soffrire meno declino cognitivo e un minore rischio di sviluppare demenza, e hanno un minore rischio di sviluppare demenza rispetto alle persone non fisicamente attive. Inoltre, una combinazione di esercizio aerobico e allenamento di rafforzamento potrebbe avere un effetto maggiore sulla salute cognitiva negli anziani invece che praticare semplicemente una delle due opzioni da sole.

- L'esercizio aerobico include attività fisiche da intensità moderata ad alta che aumentano la frequenza cardiaca e della respirazione, come ad esempio una passeggiata a passo svelto, **o fare qualcosa che lasci un po' senza fiato**. Ciò generalmente significa che qualunque cosa stiate facendo vi risulterà leggermente difficile chiacchierare con il vostro compagno mentre fate esercizio.
- L'allenamento di rafforzamento include attività fisiche che fanno uso di pesi o resistenza, che aiutano a rafforzare i muscoli e sostenere le ossa e la salute delle giunture.

Come faccio a iniziare?

Procedendo con prudenza, con intenzione!

L'inizio di un programma di attività fisica sarà diverso per ognuno. Pertanto, è importante che parliate con il vostro medico e con un professionista come un fisioterapeuta prima di iniziare un programma. Dovete parlare del vostro stato di salute attuale, dei vostri livelli di forma fisica e dei vostri obiettivi con loro. Nel caso in cui non possiate fare determinate cose a causa del vostro stato di salute attuale, parlate anche di questo e scoprite quali siano le attività che meglio vi si adattano.

Di quanta attività fisica ho bisogno?

Strano a dirsi, ma non tanta quanto potreste pensare!

L'Australian Government Department of Health raccomanda:

- Almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata come camminare nella maggior parte, o addirittura tutti, i giorni oppure
- Attività vigorosa per 75-150 minuti alla settimana.

Se non potete dedicare 30 minuti al giorno a tale attività, iniziate a esercitarvi per 10 minuti per volta, una o due volte al giorno, per poi aumentare il livello (provate con 12 minuti due volte al giorno) fino a raggiungere il vostro obiettivo. Ricordate: fare qualcosa è sempre meglio che non fare nulla. Il vostro obiettivo è ridurre la quantità di tempo che trascorrete seduto o coricato.

Suggerimenti per mantenere la motivazione!

- Fare qualcosa che ti piace: camminare, **ping**, tai chi, yoga, ballare, golf, tennis, bicicletta, nuotare, **mma** qualsiasi cosa che muova il corpo e vi dia soddisfazione
- Impostate obiettivi realistici che siete in grado di raggiungere
- Non pretendete troppo da voi stessi: costruite il vostro livello di attività fisica lentamente e chiedete al vostro medico o a un professionista del settore un piano da seguire
- Include un paio di amici o parenti nelle vostre attività fisiche: anche l'interazione sociale quotidiana è positiva per il vostro cervello
- Cercate opzioni 'attive' nella vostra giornata: ad esempio, andate a piedi nei negozi per comprare il giornale o il latte; una camminata a passo svelto fino al bar per incontrare gli amici o i parenti per un drink è sempre una buona idea
- Fate più cose che potete insieme con la famiglia o gli amici
- Ricordate a voi stessi di fare qualcosa ogni giorno, mettendo un promemoria sul cellulare o una nota sull'agenda
- Vestitevi in modo idoneo per praticare attività a seconda delle condizioni meteorologiche
- Mantenetevi idratati controllando l'assunzione di acqua
- Fate un po' di stretching prima e dopo qualsiasi attività fisica: il vostro fisioterapeuta o professionista del settore vi insegnerà come fare

Dove posso ottenere altre informazioni?

- Le National Physical Activity Guidelines for Australians (Linee guida nazionali per l'attività fisica per gli australiani): **health.gov.au**
- Your Brain Matters (Il vostro cervello è importante) (Alzheimer's Australia): **www.yourbrainmatters.org.au**
- La vostra amministrazione locale può fornirvi informazioni sui programmi di attività fisica locali (molti appositamente concepiti per persone anziane) oltre che i club sportivi della comunità locale.
- L'Healthy Ageing Quiz (Quiz sull'invecchiamento in salute), (National Ageing Research Institute) (Istituto nazionale per la ricerca sull'invecchiamento): **www.nari.net.au/resources/health-professionals/healthy-ageing**
- L'ANU-ADRI (Centre for Research on Ageing, Health & Wellbeing) (Centro per la ricerca su invecchiamento, salute e benessere): **anuadri.anu.edu.au**

Riferimenti

- [1] World Health Organisation. (2016). Health Topics: Physical Activity. Retrieved from http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- [2] Farrow, M., & Ellis, K. (2013). Physical activity for brain health and fighting dementia. Alzheimer's Australia Paper 36. Alzheimer's Australia: Canberra.
- [3] Australian Government Department of Health. (2014). Australia's physical activity and sedentary behaviour guidelines. Retrieved from <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#chba>
- [4] Lautenschlager, N. T., Anstey, K. J., & Kurz, A. F. (2014). Non-pharmacological strategies to delay cognitive decline. *Maturitas*, 79(2), 170-173. doi:10.1016/j.maturitas.2014.07.012
- [5] Kirk-Sanchez, N. J., & McGough, E. L. (2014). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: Current perspectives. *Clinical Interventions in Aging*, 9, 51-62. doi:10.2147/CIA.S39506