



SELEZIONE STAMPA
(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)

10/06/2008

ARGOMENTI:

- Uisp su "Viversani e belli": Il movimento allunga la vita (3 pagg.)
- In svizzera l'Europeada campionato per le minoranze linguistiche

Praticano la ginnastica, adorano la bicicletta, non si fanno mancare una corsetta, magari in un pacco in perfetta gli anziani che si dedicano all'attività motoria sono sempre di più tanto che i centri pubblici e privati che offrono corsi per la terza età sono costantemente in aumento.

● Un fattore, quello legato al movimento, strettamente correlato anche alla longevità e alla qualità della vita dei senior. Ma solo se non confondiamo questa attività con l'agonismo. Ecco allora, come mantenersi attivi senza esagerare e quali sono le discipline più indicate per gli anziani.



il movimento allunga la vita



Per gli over 65 lo sport è un aiuto prezioso. Infatti, basta una pedalata, una camminata con gli amici o un corso di yoga per "fermare" il tempo e ritrovare il buonumore

▶▶▶ Ritarda l'invecchiamento

La longevità è sicuramente legata al sesso, allo stile di vita e a fattori ereditari, ma anche il movimento influisce positivamente sulla possibilità di garantirsi una vita più lunga.

■ Un'attività fisica costante, infatti, favorisce la riduzione del rischio di morte (dal 30% al 50%) e in pratica regala, rispetto alla sedentarietà, circa 2,33 anni di vita.

■ Non solo le abitudini sedentarie hanno effetti cata-

strofici nell'età anziana, ma anche la semplice mancanza di abitudine al movimento comporta effetti deleteri per l'organismo, tanto da agire come un acceleratore dei processi di invecchiamento. È facile comprenderne i motivi.

Benefici psico-fisici

Quando si esegue uno sforzo, per quanto modesto, il cuore accelera i battiti, il sangue scorre più veloce, la respi-

razione si fa profonda e frequente, la pressione del sangue sale.

■ Non solo: vengono consumate alcune sostanze, come i grassi che, soprattutto nelle persone anziane, se si depositano sulle pareti dei vasi, favoriscono l'aterosclerosi.

■ Il lavoro muscolare di tipo aerobico (di bassa intensità), se eseguito con regolarità, protegge dalle malattie cardiovascolari, specie quando è associato a una dieta appro-

priata, e dalle malattie tipiche dell'età come l'osteoporosi, una forma di degenerazione delle ossa, che migliora grazie all'attività fisica.

■ L'invecchiamento sarà così più lento, in quanto l'anziano non solo trarrà benefici a livello fisico, ma avrà anche un atteggiamento migliore, più fiducioso, nei confronti del proprio corpo che, nonostante l'età, si dimostrerà ancora efficiente, attivo e anche bello, in grado di farlo stare bene.

Le regole per iniziare

Prima di affrontare una qualunque attività fisica, le persone anziane devono avere alcune accortezze. Ecco cosa è bene sapere prima di mettersi "in movimento".

Preferire la dolcezza

Quando si parla di movimento non si intende necessariamente uno sport specifico, con il quale possono entrare in gioco agonismo e competizione, due fattori correlati che non si addicono alle prestazioni della terza età.

■ Basta camminare per qualche chilometro, un paio di volte alla settimana, per ottenere ottimi risultati. Oppure si può puntare sulla ginnastica dolce per avere benefici immediati.

Rispettare i propri limiti

Bisogna tenere presente che il movimento deve essere proporzionato alla forma (e all'età) ed è bene non farsi condizionare dal tipo di attività svolta da altri, magari dagli amici.

■ Lo sport che richiede uno sforzo fisico troppo intenso, infatti, è deleterio, soprattutto per gli ultrasessantenni.

Scegliere un corso di gruppo

I corsi collettivi di ginnastica per anziani favoriscono la socializzazione con altre persone e danno la possibilità di essere seguiti da insegnanti di educazione fisica qualificati, che sono in grado di aiutare nell'esecuzione o di mettere in guardia da sforzi troppi intensi e controproducenti.

Non preoccuparsi troppo delle malattie

Si è portati a pensare che, oltre una certa età, sia necessario rivolgersi al medico perché certifichi la possibilità o meno di fare movimento, ma si tratta di un pregiudizio.

■ Davvero pochissime malattie sono incompatibili con il movimento perché questo può essere praticato con ogni genere di intensità e, anche a livelli blandi, regala benefici a ogni persona.

Evitare lunghi periodi sedentari

Per avere dei benefici dal movimento e perché questo risulti sempre meno faticoso, è importante essere costanti e motivati, evitando di smettere per lunghi periodi per poi riprendere quando il corpo si sarà ormai disabituato allo sforzo.

Ascoltare il proprio fisico

Proprio perché agonismo e competizione non esistono in un'attività "dolce", è bene "coltivare" l'attività fisica, mantenendo un ritmo personale e costante, senza imporsi di fare di più o di superare un certo limite. Invece è importante imparare ad ascoltare i messaggi mandati dal proprio corpo, che permettono di comprendere se si è troppo stanchi ed è meglio fermarsi o se, al contrario, si ha voglia di accelerare un po'.

L'attività fisica giusta

Si possono praticare in compagnia, sono economici e fanno sentire subito meglio, sia dal punto di vista fisico sia sul piano psicologico. Dallo yoga al tai chi chuan, dalla bicicletta alle camminate, ecco gli sport che gli anziani amano di più e i consigli per iniziare a praticarli.

Gli esercizi per aiutare il corpo

Il movimento "dolce" rappresenta il futuro nella prevenzione della salute individuale e dell'invecchiamento della popolazione, in quanto incide sullo stile di vita di ciascuno.

■ Queste ginnastiche composte da movimenti semplici che via via diventano più complessi, e riguardano l'equilibrio e la coscienza respiratoria, ma anche la tonicità, la precisione e l'intensità, si imparano in gruppo e poi si possono anche praticare in casa.

■ In particolare, lo yoga o il tai chi chuan favoriscono anche la meditazione e il rilassamento.

■ Altro grande beneficio delle ginnastiche dolci è la capacità di attenuare il dolore, per esempio quello della colonna vertebrale, grazie a esercizi mirati.



La bicicletta per restare agili

Tra i vari tipi di attività fisica più amati dalle persone anziane c'è senz'altro la bicicletta, un mezzo di trasporto che conoscono molto bene e che riscoprono volentieri, una volta messa da parte la patente di guida o in alternativa a essa.

■ Al contrario di figli e nipoti, infatti, i senior conoscono da sempre questo mezzo che li riavvicina alla natura, si può praticare in gruppo, non è tecnicamente difficile e non si scorda neanche dopo aver appeso la bicicletta al chiodo per anni.

■ Non solo: pedalare è un modo per raggiungere luoghi meno vicini senza imbottigliarsi nel traffico e implica movimenti efficaci per tonificare i muscoli della parte inferiore del corpo.

■ La bicicletta, poi, aumenta l'efficienza dell'apparato cardiocircolatorio, riduce il rischio di disturbi cardiaci, aiuta a bruciare i grassi. Questo tipo di movimento, fluido e poco traumatico, evita problemi ad articolazioni, muscoli e tendini, frequenti in altri sport come la corsa.

■ Meglio, però, scegliere percorsi agibili, che consentano pedalate senza intoppi.

Passeggiare per abituarci

Si tratta della forma di movimento più naturale. Iniziare a fare attività fisica camminando è particolarmente indicato per le persone molto sedentarie e, se questo stile di vita è causato dalla solitudine, come spesso accade agli anziani, è importante cercare la compagnia e la complicità di un amico.

■ Non è necessario intraprendere lunghi percorsi, ma basta organizzarsi per un breve tragitto, magari anche solo fino al supermercato.

■ Perché la passeggiata porti dei benefici, però, è importante sforzarsi di mantenere un ritmo costante, cercando di non fermarsi mai e di mantenere una postura corretta.

■ Una volta che si è sgranchita la muscolatura, si può provare a misurarsi con percorsi sempre più lunghi. Dopo qualche giorno di allenamento, percorrere il tragitto scelto alternando un minuto di passo veloce (corsa) a due o tre di camminata.



il movimento allunga la vita

La ginnastica "casalinga"

Non tutti gli anziani amano fare attività fisica all'aria aperta o frequentare palestre. Ma per riattivare il corpo non è necessario salire sulla bicicletta o fare flessioni. Le occasioni per fare movimento si possono trovare anche in casa.

Aumentare i gesti Alzarsi, camminare verso i fornelli, sollevare le braccia per prendere tazzine e zucchero, poi flettere il busto e gli arti per versare il caffè nelle tazze e risiedersi. Ancora, rialzarsi per mangiare un biscotto o

un dolcetto, poi gustare tutto: la fragranza, il profumo, l'atmosfera che cambia. Ecco un tipico momento quotidiano, che richiede una serie di piccoli movimenti, da moltiplicare, evitando di fare tutto in una volta o di portare tante cose insieme, così da fare ginnastica senza sforzi eccessivi.

Dare "nuova vita" agli strumenti quotidiani Non solo i gesti, ma anche gli oggetti che si utilizzano in continuazione, possono trasformarsi in un

"movimento utile". Così la bottiglia dell'acqua, il materello, la sedia, il divano, sono tutti attrezzi che "spingono" una persona a fare flessioni, piegamenti, estensioni che, giorno dopo giorno, producono non pochi benefici. Ecco perché questi strumenti che richiedono uno sforzo per il loro utilizzo (come il materello per fare la pasta) non vanno sostituiti con altri, indubbiamente più comodi e tecnologici che, però, tendono a ridurre i movimenti di tutti i giorni.

▶▶▶ La paura si può vincere

Negli anziani, la paura di farsi male durante l'allenamento è uno dei fattori che blocca la voglia di fare attività fisica.

Nei senior la paura motoria si manifesta con l'eccessiva lentezza nell'esecuzione del movimento, soprattutto quando sono all'aria aperta.

Poi, in generale,

ognuno, come conseguenza del suo vissuto motorio e dei traumi eventualmente subiti, ha le sue personali paure.

Un metodo per vincere questi blocchi è sforzarsi di svolgere piccoli gesti che, collegati insieme, costruiranno movimenti sempre più complessi, "spezzettan-

do" l'azione in tante altre intermedie e potenziandole singolarmente.

Per esempio, il passaggio dalla posizione sdraiata a quella in piedi passa attraverso varie posizioni che ognuno deve provare a "sentire": quella accosciati su una delle due gambe, quella in ginocchio, quella con una gamba flessa e infine, con l'appoggio della mano sul ginocchio alzato, ci si alza con aiuto di gamba e braccia in appoggio sul ginocchio.



Servizio di Manuela Longo. Con la consulenza di Andrea Imeroni, presidente nazionale Anziani in movimento www.usp.it

Viversani & Belli

D.E. Didieffe Editoriale S.r.l.

Direttore responsabile

Silvia Huen

Redazione

Nicoletta Lucia Bagliano

(caporedattore)

Flora Casalnuovo, Letizia Sofia Comolo, Elisabetta Gabelli,

Chiara Masciocchi, Mariacristina Panella,

Maura Prianti, Lorenza Resuli, Esmeralda Wezel

Coordinatione grafico

Claudia Rega

Grafica

Elisabetta Capra, Rossana Colnago, Marica Gaiati, Debora Piccolo,

Silvia Scandella, Irma Spini, Sara Turconi, Stefano Zecchini

Progetto grafico

Giovanna Ghezzi

Fotografie e illustrazioni

Luisa Ghezzi (ricerca immagini), Corbis-Zefa, Double's,

Flavio Gallozzi, Fotogramma, Granata, Grazia Neri, Kikapress,

Laura Ronchi-Gettyimages, Marka, Masi, Masterfile, Olympia-Speranza,

Photoimage, Retna/Twinpics, Selis, Sintesi,

Target, Tips, Viero

Foto di copertina: Retna/Twinpics

Segreteria di redazione

Damiana Campagnoli, Katia Caronni,

Raffaella Fagnani, Radmila Raisova

"Viversani & belli" cita i nomi commerciali dei farmaci per la completezza dell'informazione e per libera scelta della redazione

Redazione Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano Tel. 02/63675300 /403/302/307 - Fax 02/63675519

Diffusione Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano Tel. 02/636751 - Fax 02/63675518 Numeri arretrati per l'Italia il triplo del prezzo di copertina. Per spedizioni all'estero, maggiorare l'importo con il contributo fisso di € 3,00. Abbonamento annuale per l'Italia € 50,00 da inviare tramite c/c postale 21563200 o con assegno intestato D.E. Didieffe Editoriale. Abbonamento annuale per l'estero: Euro € 216,00, Asia-Africa-America € 320,00, Oceania € 336,00 tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti - D.E. Didieffe Editoriale S.r.l. - Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano

Informatica D. Lgs. 196/2003
Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. N. 196/2003 la D.E. Didieffe Editoriale S.r.l., titolare del trattamento dei dati, La informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordinare effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento di dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti verranno trattati anche mediante l'ausilio di strumenti informativi unicamente dal responsabile del trattamento dai suoi incaricati. In ogni momento Lei potrà esercitare gratuitamente i diritti previsti dall'art. 7 del D.Lgs. 196/03, chiedendo la conferma dell'esistenza dei dati che La riguardano, nonché l'aggiornamento e la cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento dei Suoi dati: Direct Channel S.r.l., V. Pindaro, 17 - 20128 Milano. Per informazioni: tel. 02/2520071.

Servizio abbonamenti: tel. 02/33227334 - fax 02/252007333 - www.miabbono.com
Servizio arretrati: tel. 02/66505964
Concessionaria per la pubblicità
Univerto Pubblicità srl - Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano - Tel 02/626166201 - Fax 02/626166516 - Ufficio Traffico - Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano - tel 02/63675220 - 02/6367523 Fax 02/63675517

Agenzie di vendita pubblicità: Piemonte e la Valle d'Aosta società Spazio Italia di Marco Serpedo, v. XX Settembre 27, 15100 Alessandria tel 0131/235810, fax 0131/230753 province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento società K2 Adv di Federico Perandini Via Roma 5/a 35010 Limena (Pd) tel/fax 049/8843929; Liguria società Più Spazi sas via Caffa 2/7 16129 Genova tel 010/3623981 fax 010/310735 Emilia Romagna e provincia Mantova Rep. San Marino società Mediajob di Marco Melegari, piazza Alberto dalla Chiesa, 3 43100 Parma, tel e fax 0521/798394; Veneto Orientale società Media Next Francesco Franco, Via Torino, 151/e 30172 Mestre (Ve) tel 041/5322970 fax 041/5322953; Toscana Umbria Giovanni Ferrari Via G. Berchet, 1 50129 Firenze tel. 055/5048356-60 fax 055/5536866; Marche Abruzzo e Molise Gianni Malatini Via Liguria, 20 62016 Porto Potenza Picena (Mc) tel 0733/880041 f. 0733/881671; Lazio Maurizio Padovan Via Carlo Alberto Racchia, 2 scala A Int.10 00195 Roma i 06/37518277 fax 06/37512606; Campania Salvatore Cuomo Viale Francesco De Mura, 9 81030 Cast. volturno (Ce) Tel. 0823/851613 fax 0823 851649; Puglia e Basilicata società Nuovi Spazi di Silv Pellicano via Molini 50 70043 Monopoli (Ba) tel 080/4136179 fax 80/8876944; Sicilia, Calabria Sardegna Univerto Pubblicità tel 02 626166201
Distribuzione Italia: SODIP - Angelo Panizzi SpA, Via Bettola 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI) - t 02/660301; PRINTED IN ITALY - Stampa: ILTE S.p.A. stabilimento Moncalieri (TO) - Poste Italia Spa - Spedizione in abb. post. - D. L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DC Milano. Registrazione Tribunale di Milano n. 2 del 4/1/1992.

Copyright D.E. Didieffe Editoriale S.r.l.© - Tutti i diritti riservati: all rights reserved. È vietata la riproduzione e l'uso anche parziale di testi, illustrazioni e foto. Pubblicazione iscritta alla Federazione Italiana Editori Giornali.



ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA
Certificato N. 6282 dell'11.12.2007

SERVIZIO ABBONAMENTI
telefonare al numero:
02/33.22.73.34

SERVIZIO ARRETRATI
telefonare al numero:
02/66.50.59.64

Il micropallone delle piccole patrie:

«Giochiamo per le radici»

DA UNO DEI NOSTRI INVIATI

BASILEA — Prima gl'inni. I francesi che non intonano la Marsigliese. Gl'italiani senza Mameli. I tedeschi che si sentono pur sempre Über Alles, ma non lo cantano. Poi tocca alle bandiere. S'issa il dragone rosso gallese, invece della Union Jack. E le strisce d'Aragona salgono al posto della Rojigualda spagnola. E quelli del Trentino si posano la mano sul cuore, ma non per il Tricolore: «Viva la Cimbria!», gridano, e in alto il biancazzurro della Baviera.

«È il colore dei nostri avi — s'emoziona il terzino destro Lorenzo Baratter, 35 anni — i bavaresi arrivarono nelle nostre valli nel dodicesimo secolo. Ben prima degl'italiani. Noi veniamo da lì. La storia è quella. E anche se stiamo su un campo

di calcio, ci ricordiamo le radici della nostra erba».

C'è l'Euro2008 e l'Europeada. C'è il grande calcio dei dream team europei e il micropallone delle piccole patrie. C'è la tribuna d'onore coi capi di Stato e il tribuno del popolo seduto a bordocampo. Ci sarà la finalissima in mondovisione al Prater di Vienna e c'è stata questa finalina allo stadio celtico di Coira, cantone dei Grigioni. Dove si tifava la nazionalità, più che la nazionale. E dove domenica sera 3 mila spettatori, incuranti della diretta di Germania-Polonia, hanno acclamato i primi campioni europei delle minoranze linguistiche: il Südtirol, o se preferite l'Alto Adige, che in una tiratissima partita ha battuto 1-0 la rappresentativa dei croati di Serbia. Mica una roba da doccia e

lendari che sembravano un torneo cavalleresco o il campionato di Topolinia: Frigia-Sorabia, Rezia-Catalogna, Frisonia del Nord-Karatschay...

I padroni di casa, gli Arpitan-Romandi, secondo tradizione non hanno vinto granché e sono stati eliminati ai quarti. Travolgenti e un po' ganassa i Rumeni d'Ungheria, che la vulgata vuole sostenuti politicamente dal mitico Gheorghe Hagi, bravi a maramaldeggiare col sobrio risultato di 46 a 1 sulla povera squadra frisona: «Evidentemente non sanno cos'è la sportività», è stato il piccato commento del delegato cimbri Stefano Van Galen.

Giocando a calcio, si gioca a fare gli Stati. E ospitare Europeada 2012, toccherà ai Sorabi di Polonia e ai Russi d'Ucraina. «Noi non alziamo muri, vo-

gliamo tirarli giù», spiega il cimbri Baratter: «Siamo un arricchimento. E poi chiaro, ognuno ha la sua storia: se paragono le tutele di noi minoranze linguistiche in Italia con quelle di milioni d'occitani in Francia, per esempio, mi sento fortunato...».

E la nazionale padana che ha giocato qualche settimana fa col Tibet? Perché non ha partecipato a questi Europei ombra? «Non lo so. Credo che se ci chiedessero di partecipare, un po' d'imbarazzo l'avremmo tutti». La sente Bossi... «Che cos'è la Padania, scusi? E qual è la lingua padana? Noi cimbri veniamo dalle antiche colonie tedesche. Abbiamo secoli di vita. I padani, qualche anno».

Francesco Battistini

(ha collaborato
Vittore De Carli)

tutti a casa: nei commenti a fine gara, proprio come agli Europei veri, gli sconfitti se la sono presa (ma va?) con l'arbitro grigionese, reo d'aver espulso nel secondo tempo un croato e d'aver permesso ai sudtirolesi, al minuto 73, di segnare facile facile.

I Paraeuropei, o Europei paralleli, forse sono più vicini alla Lega Nord che alla Lega Calcio. La prima edizione l'hanno organizzata proprio qui. Diciassette nazioni partecipanti (all'ultimo, i Valacchi della Macedonia non si sono presentati: erano senza visto Schengen)

Cinquecento fra calciatori, cittadini, massaggiatori e tutto quel che serviva. Nazionali messe insieme in piccole comunità di trecento abitanti, come i nostrani cimbri venuti da Luserna, o selezionando popoli da tredici milioni d'abitanti come gli occitani. Quattro gironi, ca-

IL CORRIERE DELLA SERA

10/06/2008