

## Presentazione

Questa originale iniziativa è stata presentata il 14 aprile durante l'evento Show&Love.

Trattasi, nello specifico, della distribuzione nelle tappe degli Eventi Piubello 2009 di oltre 25.000 folder informativi, nei quali, grazie alla collaborazione dell'Università di Udine Facoltà di Scienze Motorie ovvero alla consulenza scientifica dei docenti Professor Claudio Bardini, e Professor Ugo Cauz saranno sviluppate le tematiche inerenti all'attività motoria delle persone over 60 anni. Una serie di nozioni sull'importanza dell'attività fisica per le persone di una certa età oltre che una serie di consigli ed esercizi di facile realizzazione nel quotidiano. Il fine ultimo è quello di promuovere il moto giornaliero come prevenzione e garanzia di una seconda età meno limitata a causa delle sedentarietà. L'iniziativa si realizza anche grazie alla Regione Friuli Venezia Giulia ed alla AMGA Energia e Servizi di Udine.

[VIDEO PRE EVENTO \(1:34\)](#)

[SCARICA QUI L'INTERVENTO DI UGO CAUZ - PRIMO APPUNTAMENTO 20 APRILE](#)

[IL FOLDER INFORMATIVO "NON è MAI TROPPO TARDI 2009"](#)

[SCARICA](#)

[I CONTENUTI DEL FOLDER](#)

[PREFAZIONE DI MASSIMO PIUBELLO](#)

"Gli Eventi Piubello 2009 si arricchiscono di questa nuova iniziativa che verrà proposta, presentata e dimostrata compiutamente durante gli stessi. Noi, così attenti ai giovani, vogliamo esserlo anche con gli anziani oltre alle raccolte per il Fondo di Beneficenza Bianca Piubello che garantisce assistenza ed aiuti ai bisognosi della terza età. Un particolare ringraziamento alla Regione Friuli Venezia Giulia, all'Università di Udine, alla A.M.G.A. di Udine ed ai docenti Claudio Bardini ed Ugo Cauz. Aiutiamo a vivere meglio quelli che ora sono anziani e chi lo sarà."

[PRESENTAZIONE DEL PROF. CLAUDIO BARDINI](#)

Docente Università degli Studi di Udine,

Facoltà di Medicina e Chirurgia,

Corso di laurea interfacoltà in Scienze Motorie.

L'attività motoria, fisica e sportiva non è un "farmaco" nuovo, già nell'antichità Ippocrate (\*) sosteneva che due erano le cose essenziali per la salute di una persona: "alimentazione e attività fisica appunto. Importante è sottolineare che il "grande adulto" del terzo millennio deve vivere il più possibile in forma autonoma. Dunque il nostro scopo è quello di contribuire a far capire all'"adulto in là con l'età che l'attività fisica, motoria e sportiva è il mezzo per mantenere il fisico e la mente efficienti, se praticate con costanza, gli permetteranno una qualità della vita superiore (oggi non basta dare più anni alla vita, ma è necessario dare più vita agli anni!). Quindi un corpo "allenato", con una mente pronta, significa per la persona ultra-adulta (e non solo), mantenere più a lungo una di vita indipendente e autosufficiente. Anche gli studi, ci dimostrano che la costante attività fisica è (meglio di) una "medicina" benefica che combatte le malattie causate da uno stile di vita sedentario. Ecco, che con piacere ho accolto la proposta del Gruppo Piubello di partecipare con delle piccole "pillole" al percorso denominato "Non è mai troppo tardi", al fine di stimolare i nostri padri e soprattutto i nostri nonni a non stancarsi mai di muoversi, di mangiare sano, di volersi bene. Prof. Claudio Bardini. "Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute". Questa affermazione è stata fatta più di 2000 anni fa da un medico famoso, Ippocrate, vissuto tra 460 e 377 a.C., ed è tuttora di grandissima attualità.

## ATTIVITA' MOTORIA: ELISIR DI LUNGA VITA?

LO SPORT SCONFIGGE LA DEPRESSIONE: in un'esperienza svolta all'Università del Wisconsin (U.S.A.) furono testate diverse terapie contro la depressione. La sola che sia risultata efficace al cento per cento fu l'attività motoria e lo sport.

LO SPORT AIUTA A DORMIRE: per lottare efficacemente contro l'insonnia, lo sport è uno dei rimedi meno conosciuti e tuttavia il più sicuro e il più efficace. Una buona dose di movimenti distende i muscoli del corpo che hanno tendenza ad irrigidirsi dopo le attività stressanti della giornata. Essa lascia una sensazione piacevole, eliminando le conseguenze del surmenage e i piccoli mali che impediscono un sonno profondo e riparatore. Numerosi gli studi sulla qualità del sonno condotti su persone di età dai 50 ai 70 anni, che si lamentavano di turbe di addormentamento, dopo averle sottoposte ad un programma di ginnastica appropriata alla loro condizione fisica (aerobica per i più anziani, marcia e bicicletta per gli altri),

che non eccedeva le tre ore settimanali. I risultati sono stati all'altezza delle aspettative: se prima il loro sonno non superava le 4-6 ore ed il tempo di addormentamento si protraeva per 25-30 minuti, dopo il sesto mese di attività si andavano a guadagnare in media 45 minuti di sonno, mentre la fase di addormentamento si riduceva di ben un quarto d'ora!

**LO SPORT FA SCEMARE LA TENSIONE:** la corsa lenta determina a seconda della distanza percorsa e della frequenza degli allenamenti, una riduzione della tensione arteriosa che perdura per 4 - 10 ore dopo la fine dello sforzo. La corsa a piedi induce una vasodilatazione generalizzata dei vasi sanguigni, in particolare di quelli muscolari e cutanei. Induce un calo delle resistenze periferiche, con evidente riduzione delle resistenze opposte allo scorrimento del sangue.

Un esercizio fisico sufficientemente intenso e prolungato è sempre accompagnato da una perdita idro-elettrolitica (acqua e sali minerali) e la pratica quotidiana della corsa stimola un effetto diuretico con salutare eliminazione di sodio, equivalente all'assorbimento giornaliero di un farmaco diuretico.

**LO SPORT AUMENTA LA MEMORIA:** se rimarrete sedentari per alcune settimane, la ripresa fisica sarà più difficile. Lo stesso, se non stimolate il vostro cervello: i vostri neuroni si "addormenteranno". La memoria, come il corpo, ha bisogno di essere messa in funzione, di lavorare di continuo, di assimilare cose sempre nuove. La cellula di base, il neurone, è una vera e propria fabbrica che produce o trasmette gli impulsi nervosi. I neuroni comunicano tra loro attraverso la liberazione di sostanze biochimiche chiamate neurotrasmettitori. Nella nostra sostanza grigia ne possiamo contare sino a 30 - 40 miliardi. Essi non si riproducono e se ne perdono circa un milione al giorno. A 60 anni ne sopravvivono ancora circa 14 miliardi. Oltre allo stress quotidiano, operazioni con necessità di anestesia, malattie dell'apparato cardiocircolatorio o la mancanza di esercizio fisico alterano seriamente il tono della memoria. I soggetti sedentari sono quindi dei soggetti ad alto rischio salute.

**LO SPORT AIUTA A RIFLETTERE:** la pratica regolare di un esercizio fisico, in particolare

delle attività di resistenza come la corsa, il ciclismo, lo sci di fondo, sembrano sviluppare efficacemente le capacità di ragionamento. Un'esperienza

ha rivelato che in seguito ad un programma d'allenamento di 4 mesi per 3 sedute settimanali, soggetti di età matura potevano ottenere migliori risultati in una serie di test matematici e di ragionamento logico rispetto ai risultati ottenuti prima dell'inizio dello studio o a soggetti sedentari.

LO  
SPORT,

OCCASIONE D'INCONTRO E

D'AGGREGAZIONE TRA LE PERSONE.

MAL DI SCHIENA: SI PUO' GUARIRE.

Il "mal di schiena" colpisce circa l'80% degli adulti ma solo nel 20% dei casi deriva da vere e proprie patologie vertebrali. Le cause del dolore lombare sono generalmente dovute ad atteggiamenti posturali non corretti, protratti nel tempo; a movimenti del corpo ed esercizi eseguiti in maniera non corretta; ad eccessiva tensione muscolare derivante da stress fisico e psicologico; a scadente tono muscolare (addominale, lombare e dorsale); a soprappeso. Salvo casi particolari di preesistenti patologie osteo articolari, il dolore può derivare da:

- INSUFFICIENTE RISCALDAMENTO GENERALE SPECIFICO. Un buon riscaldamento permette di innalzare la temperatura del muscolo e di migliorarne nel contempo l'irrorazione sanguigna, il metabolismo e la elasticità. Quindi, oltre ad un maggiore rendimento, si possono evitare stiramenti e strappi muscolari. Aumenta anche il trofismo dei tessuti privi di vasi sanguigni (cartilagini articolari e dischi intervertebrali) per cui avviene una ottimale diffusione di liquidi e substrati nutritivi. Diminuisce anche la viscosità del liquido sinoviale delle articolazioni e, di conseguenza, ne viene migliorata la funzionalità in quanto le facce articolari scorrono più facilmente.

- RESIDUO DI TOSSINE E CONGESTIONE MUSCOLARE derivanti da inadeguata esecuzione di esercizi di "defaticamento"; al termine di ogni allenamento o da scarso recupero tra un allenamento e l'altro. Vanno anche evitati esercizi di "defaticamento" che imitano il gesto tecnico che ha comportato il sovraccarico in quanto, pur essendo funzionali per l'apparato muscolare e cardiocircolatorio, mantengono i dischi in compressione.

- SQUILIBRIO DI FORZA ED ELASTICITA' DELLA MUSCOLATURA deputata al fisiologico allineamento tra colonna vertebrale, bacino e femori.  
Questi muscoli vanno rafforzati e nel contempo mantenuti elastici, con adeguati esercizi di potenziamento e allungamento muscolare.

- INSUFFICIENTE UTILIZZO DI ESERCIZI DI STRETCHING MUSCOLARE E MOBILITA' ARTICOLARE DOPO OGNI ALLENAMENTO. Lo stretching allunga e decontrae i muscoli mantenendoli estensibili, mentre gli esercizi di mobilità riportano l'articolazione ad uno stato di efficienza ottimale.

- COMPRESSIONE CONTINUA DELLA COLONNA VERTEBRALE DURANTE E DOPO L'ALLENAMENTO. L'attività fisica intensa e le posture fisse (studiare, vedere la televisione, andare in macchina, ecc.) sovraccaricano senza soluzione di continuità i dischi intervertebrali compromettendone il ricambio nutrizionale e determinandone un assottigliamento per deidratazione. La nutrizione dei dischi, infatti, non avviene attraverso i capillari sanguigni ma con una azione di "pompa" (perfusion) che permette l'entrata e l'uscita di liquido. Grazie agli esercizi di scarico eseguiti a fine allenamento si ottiene una veloce reidratazione dei dischi e un afflusso di sostanze nutritive. Un discorso analogo vale anche per le altre articolazioni ove il carico fisso e prolungato ostacola il metabolismo, basato sul meccanismo di diffusione, della cartilagine ialina.

LA MIGLIOR MEDICINA E' IL MOVIMENTO E COSTA POCO.

FITBALL E SOCIALIZZAZIONE

Il soggetto sul pallone si scopre gradualmente, conquistando a piccoli passi il controllo del proprio

corpo. Apprende da solo quello che si potrebbe definire &ldquo;un equilibrio attivo&rdquo;, poiché l&rsquo;attrezzo risulta costantemente mutevole, costringendo il soggetto ad adattarsi ai cambiamenti ed a ricercare in ogni istante la stabilità. La cosa più importante è che tutto avvenga sotto forma di gioco e soprattutto in maniera spontanea; è il soggetto stesso che giocando con la palla sviluppa le proprie capacità. Da solo, senza imposizioni esterne, si rotola sopra, si appoggia ad essa con ogni parte del corpo, la spinge, si siede e ci salta sopra ed esegue tutti gli esercizi possibili.

## SE TI MUOVI VIVI MEGLIO TUTTI I GIORNI E NON CADI

La conquista dell&rsquo;equilibrio, dalla forma più semplice su due appoggi, alle forme più sofisticate, è fondamentale perché permette al soggetto un ampliamento del proprio spazio vissuto e quindi una maggiore scoperta del mondo circostante. Aumentando gli stimoli esterni, aumenta la conoscenza propria e lo sviluppo personale. È importante dare sicurezza al ragazzo, aiutandolo a scoprire le proprie capacità e soprattutto la propria stabilità, portandolo alla consapevolezza di poter adattare la stabilità ad ogni stimolo esterno variante. Solo in questo modo il praticante acquista fiducia in sé stesso, non ha paura delle modifiche esterne, non ha paura di cadere ed inoltre, se ciò avviene, impara a cadere senza farsi male. Questo lo porta ad una maggiore apertura verso l&rsquo;ambiente esterno e ad una maggiore voglia di scoprire le cose. Apprende la capacità di reagire ad ogni stimolo esterno in maniera corretta, senza panico del nuovo e del non saper cosa fare. Inizialmente l&rsquo;equilibrio sul pallone si sviluppa in forme semplici e facili da eseguire. Il soggetto rotola sul pallone in varie posizioni, si appoggia ad esso con varie parti del corpo, cerca l&rsquo;equilibrio più semplice mantenendo sempre un contatto a terra. Pian piano con l&rsquo;acquisizione di maggior sicurezza inizia a staccarsi da terra e ricerca un equilibrio sempre più elaborato, composizioni più difficili e che richiedono una migliore conoscenza del proprio corpo. Il pallone diviene fonte inesauribile di posizioni e giochi nuovi che stimolano la conoscenza del soggetto e sviluppano la propriocettività e la sensibilità motoria; è lui stesso che cerca posizioni nuove, le esamina e trova

da solo la soluzione per eseguirle. Altro fatto rilevante è il potere socializzante di questo semplicissimo attrezzo, capace di suscitare una notevole fantasia di gruppo con giochi semplici ma coinvolgenti. È proprio con queste forme semplici di espressione che il ragazzo affronta l'ambiente esterno, inizia ad immergersi nella realtà sociale. Imitando le forme più prossime a lui, esprime le sue aspettative, esterna le sue ambizioni e comincia in maniera tangibile a conoscere ed a vivere il mondo che lo circonda. Inizialmente le imitazioni saranno molto grossolane, con l'andare del tempo invece, ci si specializza e si ricerca nei propri giochi imitativi le particolarità; è allora che viene richiesto più esplicitamente l'aiuto dei compagni che diventano fondamentali ed indispensabili per la riuscita del gioco. La socializzazione, infatti, si estende non solo al gioco di gruppo, ma anche all'assistenza ed all'aiuto reciproco.

VECCHIO SARAI TU. EVVIVA LA GRANDE ETA' IN MOVIMENTO.

ALCUNI ESERCIZI PER MIGLIORARE L'EQUILIBRIO.

Ci sono delle discipline sportive come lo sci, il ciclismo, la vela, il tiro a volo, il tiro con l'arco, in cui un minimo disordine dell'apparato che regola il nostro rapporto con la forza di gravità, può creare dei problemi. L'aspetto clinico più evidente di un disturbo dell'equilibrio è chiamato comunemente vertigine, che a sua volta viene definita come un falso senso di movimento del corpo rispetto all'ambiente; questa alterazione non è sempre evidente ma può presentarsi alcune volte in maniera subdola, alterando inavvertitamente le percezioni del proprio schema corporeo e modificando pertanto il gesto motorio. Ovviamente questo è uno schema molto semplificato. Oltre ad una corretta diagnosi si potranno dare dei suggerimenti per esercitare e stimolare questo sistema e per attenuare (fino a far scomparire) eventuali vertigini in atto. Molto spesso i disturbi dell'equilibrio sono

associati a deficit uditivi e quindi è sempre utile associare allo studio vestibolare una visita ed uno studio dell'apparato uditivo per mezzo di esami audiometrici, timpanometrici, riflessometrici.

## ESERCIZI:

### IN POSIZIONE SDRAIATA:

#### 1. Muovere

gli occhi aperti ripetutamente verso l'alto e verso il basso, quindi più volte a destra e sinistra

#### 2. Fissare

il dito indice di una mano posto a 10 cm dal naso e, continuando a fissarlo, allontanarlo sino a 50 cm dalla faccia. Ritornare nella posizione iniziale.

#### 3. Con

gli occhi chiusi ripetere la manovra numero 1 (occhi in alto, in basso, a destra e sinistra).

#### 4. Prima

con gli occhi aperti, poi con gli occhi chiusi, seguire anche con la testa i movimenti degli occhi come esercizio 1 (in alto, in basso, a destra e a sinistra).

#### 5. Fissare

un punto sulla parete e, mai perderlo di vista, girare la testa verso destra e verso sinistra.



## IN POSIZIONE SEDUTA:

6. Con gli occhi aperti fare gli stessi esercizi dei punti 1 e 4 (occhi su e giù, a destra e sinistra; testa su e giù, a destra e sinistra). Non ripeterli a occhi chiusi.

7. Alzare le spalle e farle girare prima in avanti e poi indietro.

8. Con gli occhi aperti e diretti verso il basso piegare il più possibile la parte superiore del corpo verso il basso, come per raccogliere qualcosa dal pavimento, e ritornare lentamente nella posizione di partenza.

## DA FARE IN PIEDI:

9. Fare gli esercizi dei punti 1 e 4 (solo con gli occhi aperti).

10. Alzarsi e sedersi da una sedia più volte, prima con gli occhi chiusi e poi con gli occhi aperti.

11. Con gli occhi aperti, fissare un punto su una parete quindi mettersi sulla punta dei piedi e tornare poi alla posizione di partenza, senza mai staccare gli occhi dal punto scelto.

12. Con gli occhi aperti, fare oscillare la gamba destra in avanti e indietro, mantenendo l'equilibrio con la parte superiore del corpo; fare lo stesso con la gamba sinistra.

13. Fare come nell'esercizio 12, ma alternando velocemente la gamba destra e sinistra.

14. Passare una pallina da una mano all'altra, tenendo le mani sopra la testa.

15. Spostare una pallina da una mano all'altra facendola passare sotto un ginocchio.

16. Alzarsi da una sedia, ruotare lentamente su se stessi e sedersi di nuovo.

#### DA FARE IN MOVIMENTO:

17. Camminare attraversando un stanza prima con gli occhi aperti e poi con gli occhi chiusi.

18. Salire e scendere una scala prima con gli occhi aperti e poi chiusi.

19. Camminare lanciando in aria una palla e afferrandola senza farla cadere per terra.

20. Fare

giochi con la palla che obblighino a piegarsi ripetutamente e prendere la mira.

&rdquo;SIAMO

VECCHI, QUANDO LE CANDELINE COMINCIANO A COSTARE PIU&rsquo; DELLA TORTA&rdquo; (Bob Hope ,  
comico )

SPONSOR PRINCIPALE

IN COLLABORAZIONE CON

CON IL PATROCINIO DI