



SABATO 13 APRILE - LA DIMORA SUL LAGO

La vecchiaia è una malattia?

Convegno ECM
rivolto a tutti i professionisti
del settore sanitario e tutti
gli interessati:

- 9.00** Welcome
e registrazione
- 9.30** La disfagia nel soggetto anziano
Dott.ssa Aurora Fava - Logopedista
- 10.00** Le modificazioni fisiologiche che
impattano sulla fragilità nell'anziano:
le conseguenze prevalenti
Prof. Milko Zanini - Ricercatore Università di Genova
- 11.00** Il tempo passa, anche per il nostro corpo?
Dott.ssa Nausica Costa - Coordinatore Fisioterapico
- 11.30** Attività fisica nell'anziano
Dott. Daniel Di Mattia - Cardiologo
- 12.00** La vecchiaia è una malattia?
Nuove frontiere tra prevenzione e cura
Dott. Michele Piccolo - Geriatra, Pneumologo
- 13.30** Lunch Time



MODERATORE

Dott.ssa Antonella
Valentina Traficante
Senior Healthcare
Facility Manager

4

crediti
formativi

EVENTO
GRATUITO

Prenotazione entro e non oltre lunedì 8 aprile
all'indirizzo email ladimorasullago@residenzesantacecilia.it





LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?

ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Daniel Di Mattia



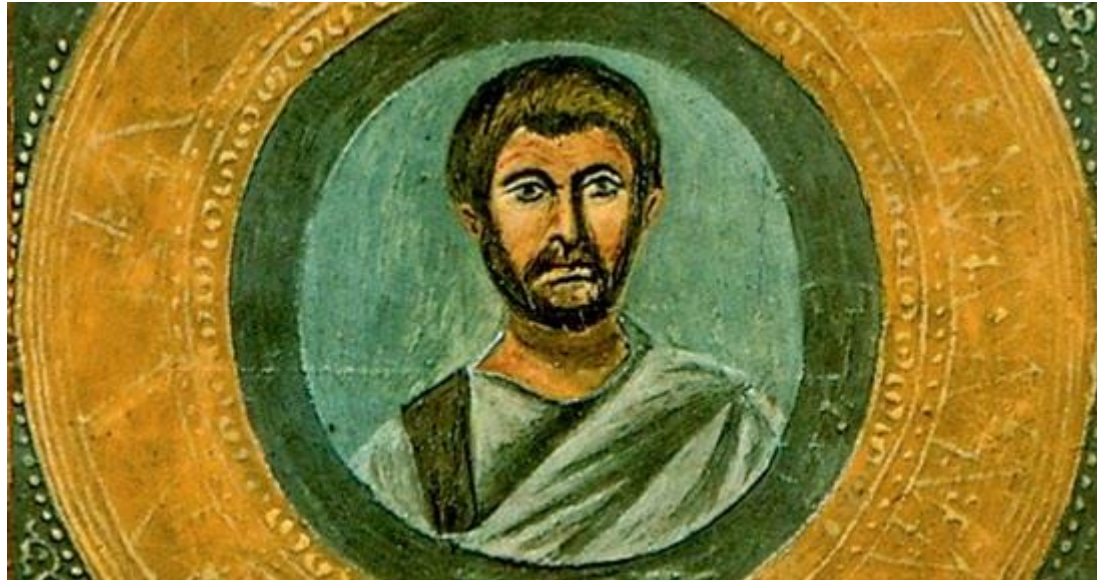
LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?

Senectus ipsa est Morbus

Publio Terenzio Afro



LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?





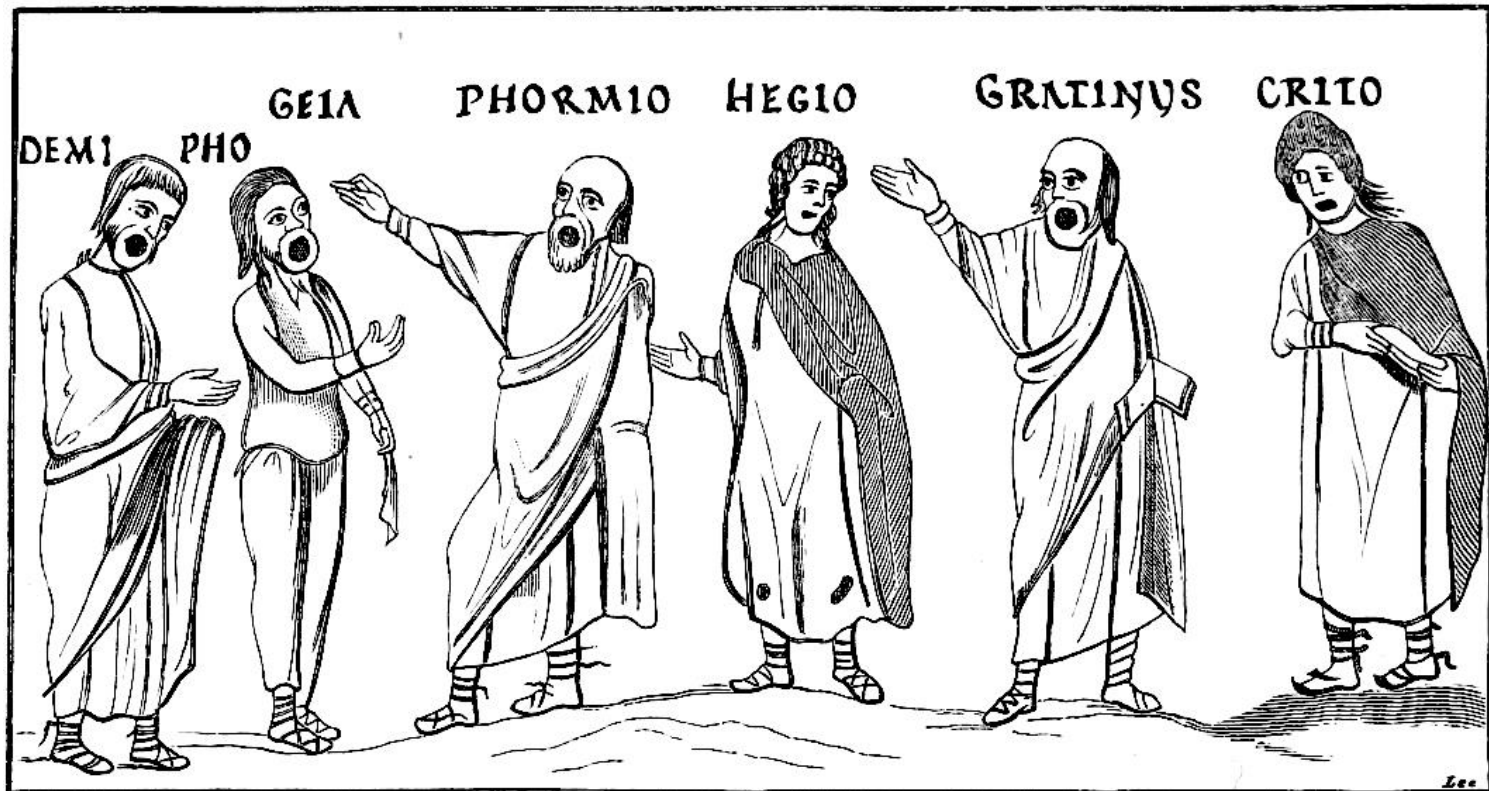
LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?

Senectus ipsa est Morbus

Publio Terenzio Afro nel 160 a.C. nella commedia Phormio, riferendosi in ai malanni fisici e alle privazioni che si accompagnano alla senescenza



LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?





LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?

Cato Maior de Senectute

Scritto nel 44 a.C. da Cicerone sotto forma di dialogo con argomento la vecchiaia, è la conversazione tra Catone il Censore, Gaio Lelio e Publio Cornelio Scipione Emiliano.



LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?





LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?

Cato Maior de Senectute

L'anziano Catone, che al tempo del colloquio ha già 83 anni, servendosi di folgoranti esempi tratti dalla storia greca e romana, spiega ai suoi interlocutori i motivi per i quali l'età senile non è da considerarsi un male.



LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?

Cato Maior de Senectute

Se da una parte l'avanzare degli anni comporta infatti il decadimento fisico e l'impossibilità di godere di alcune delle gioie della vita, gli anziani hanno maturato quell'esperienza e acquisito quell'autorità che permettono loro di vivere una vita operosa, attiva e consapevole e di dedicarsi all'educazione dei più giovani.



LA VECCHIAIA E' UNA MALATTIA?

Cato Maior de Senectute

Per coloro poi che hanno vissuto in maniera saggia e onesta, l'avvicinarsi della fine non è un evento temibile, corrisponde piuttosto al trapasso a un'esistenza ancor più serena: le parole del filosofo latino trascendono il tempo e si rivelano ancor oggi di grande attualità.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

La maggior parte delle persone di età superiore ai 70 anni non si esercita ai livelli raccomandati, nonostante i riconosciuti benefici dell'esercizio per la salute: più lunga sopravvivenza e miglioramento della qualità della vita (resistenza, forza, umore, sonno, flessibilità, sensibilità all'insulina, funzione cognitiva, densità ossea con l'esercizio fatto con i pesi).



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Molti così detti Anziani non sono consapevoli di quanto sia difficile fare esercizio e in aggiunta non si rendono conto di quanto esercizio sono in grado di fare.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

L'esercizio fisico è uno dei modi più sicuri ed efficaci per migliorare la salute. A causa del declino nella capacità fisica dovuto all'invecchiamento e dei disturbi legati all'età, gli anziani possono beneficiare dell'esercizio più che le persone giovani. L'esercizio ha dimostrato pari benefici quando iniziato negli ultimi anni di vita. Il modesto allenamento di base della forza aiuta i pazienti anziani a espletare le attività della vita quotidiana. Molti pazienti anziani hanno bisogno di una guida per quanto riguarda un regolare regime di esercizio fisico sicuro e appropriato.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

I benefici maggiori per la salute si verificano in particolare con l'esercizio aerobico, quando i pazienti sedentari diventano persone attive.

ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA





ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

La forza diminuisce con l'età e la forza diminuita può compromettere la funzione. Per esempio, quasi la metà delle donne > 65 anni e più della metà delle donne > 75 anni non possono sollevare 4,5 kg. L'allenamento della forza può aumentare la massa muscolare dal 25 al 100% o più, migliorando in modo significativo l'abilità di svolgere attività giornaliera.

ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA





ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Lo stesso grado di lavoro muscolare richiede meno sforzo cardiovascolare; l'aumento della forza muscolare delle gambe migliora la velocità a piedi e nel salire le scale. Anziani con più massa muscolare hanno un miglior bilancio di azoto, un minor de allenamento e una prognosi migliore in caso di malattia critica.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Controindicazioni Assolute

Patologie Acute

- Infarto acuto del miocardio
- Angina instabile persistente
- Aritmia cardiaca non controllata con compromissione emodinamica
- Endocardite attiva
- Stenosi Valvolare Aortica grave sintomatica
- Insufficienza cardiaca scompensata
- Embolia polmonare acuta, infarto polmonare o trombosi venose profonde
- Miocardite o pericardite acuta
- Dissezione aortica acuta



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Controindicazioni Assolute Modificabili

Disabilità fisica, mentale o emotiva che preclude un esercizio sicuro e adeguato.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Controindicazioni Relative Modificabili

Stenosi ostruttiva nota dell'arteria coronaria principale sinistra o equivalente

Stenosi Valvolare Aortica da moderata a grave in relazione ai sintomi incerti

Tachiaritmie con frequenza ventricolare non controllata

Blocco Atrio-Ventricolare avanzato acquisito o completo

Cardiomiopatia ipertrofica ostruttiva con grave gradiente di riposo

Ictus recente o (Attacco Ischemico Transitorio)TIA

Ipertensione a riposo con pressione arteriosa sistolica o diastolica $> 200/110$ mmHg

Condizioni metaboliche non corrette quali anemia significativa, importante squilibrio elettrolitico (e.g. ipokalemia), ipertiroidismo, obesità grave.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Controindicazioni Relative

Modificabili con Strategie Dedicare

Ritardo mentale con limitata
capacità di collaborare in modo
sicuro.

ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

PRINCIPALI BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA





ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Piramide dell'Esercizio

ATTIVITA' SEDENTARIE

il meno possibile

ESERCIZIO DI RINFORZO MUSCOLARE

2-3 volte/sett

ESERCIZIO ENDURANCE AEROBICO

idealmente tutti i giorni, almeno 5 volte/sett

RIDUZIONE DELLA SEDENTARIETÀ

cogliere ogni occasione per essere attivi
nella quotidianità





ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Valutazione delle Condizioni Cliniche

Prima di iniziare un programma di allenamento, le persone anziane devono essere sottoposte a una valutazione clinica al fine di rilevare disturbi cardiaci e le limitazioni fisiche ed un Elettrocardiogramma.

Linee Guida per la Certificazione di Attività Sportiva non Agonistica FMSI.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Valutazione delle Condizioni Cliniche

Un test da sforzo non è solitamente necessario per le persone anziane che hanno intenzione di iniziare con un esercizio fisico di lieve entità e aumentare l'intensità solo gradualmente.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Valutazione delle Condizioni Cliniche

Per i soggetti sedentari che hanno intenzione di iniziare con un esercizio fisico intenso, deve essere preso in considerazione uno stress test quando affetti da:

Coronaropatia conosciuta, Sintomi di Coronaropatia,
 ≥ 2 fattori di rischio Cardiaci

Malattia polmonare (BPCO)

Diabete



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Valutazione delle Condizioni Cliniche

Per le persone che si riprendono da un infortunio o dai postumi di un intervento, la valutazione clinica prima dell'inizio di un programma di esercizio deve valutare se sono preoccupate riguardo al programma di esercizio e deve essere accurata.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Programmazione dell'Esercizio

Un programma di esercizio fisico completo deve includere:

Attività aerobica

Allenamento della forza

Allenamento di flessibilità ed equilibrio

Variazione (evitare l'iper adattamento allo stesso stimolo e lesioni non gravi dovute ad azioni ripetitive)



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Programmazione dell'Esercizio

La durata dell'**attività aerobica** per le persone anziane è simile a quella per i giovani adulti, ma l'esercizio deve essere meno intenso. Solitamente, durante l'esercizio fisico, la persona deve essere in grado di conversare comodamente, e l'intensità deve essere $\leq 6/10$ su una scala di sforzo percepito. Alcune persone anziane hanno bisogno di migliorare le loro capacità funzionali prima di essere in grado di svolgere un esercizio aerobico.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Programmazione dell'Esercizio

Le persone anziane che non hanno controindicazioni possono gradualmente aumentare la loro frequenza cardiaca (HR_{max}) secondo l'utilizzo di formule elaborate in base all'età.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Programmazione dell'Esercizio

L'allenamento della forza è eseguito in accordo agli stessi principi e alle stesse tecniche utilizzate negli adolescenti e nei giovani adulti. Sforzi più leggeri devono essere usati inizialmente utilizzando elastici o pesi leggeri come 1 kg o esercitarsi alzandosi da una sedia.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Programmazione dell'Esercizio

Per contribuire ad aumentare la **flessibilità**, i principali gruppi muscolari devono essere allungati quotidianamente. Lo stretching ≥ 3 volte/settimana produca ugualmente miglioramenti. I principali gruppi muscolari devono essere allungati dopo l'esercizio fisico quando i muscoli sono più modellabili.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Programmazione dell'Esercizio

L'**allenamento in equilibrio** tradizionalmente implica il coinvolgimento del proprio centro di gravità per mezzo di esercizi in condizioni di instabilità, come la stazione eretta su una gamba. L'allenamento in equilibrio è utile nelle persone che presentano alterazioni della propriocezione ed è spesso utilizzato per prevenire le cadute nell'anziano.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Programmazione dell'Esercizio

Per la maggior parte degli anziani, gli esercizi di allenamento per la flessibilità e la forza prevengono le cadute in modo molto efficace; essi mitigano anche l'impatto delle cadute riducendo così il rischio di fratture.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Programmazione dell'Esercizio: quanto si deve allenare l'Anziano?

All'attività fisica bisogna dedicare più giorni a settimana fino a farla diventare un'abitudine quotidiana. Significa avere uno stile di vita più attivo, cogliendo ogni occasione per muoversi: per esempio facendo le scale a piedi o utilizzando meno la macchina a favore di camminate a piedi. In generale sono sufficienti 30 minuti di una qualunque attività aerobica (dalla camminata al ballo) per almeno cinque volte a settimana.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Quanto si deve allenare l'Anziano per prevenire o rallentare l'Alzheimer?

Va praticata un'attività aerobica (corsa, camminata di buon passo, nuoto, bicicletta), a giorni alterni, per almeno mezz'ora continuativa per volta, meglio se affiancata da qualche esercizio anaerobico (piccoli pesi, piegamenti, flessioni) e di scioglimento articolare (stretching). Preferire le scale all'ascensore ogni volta che sia possibile. La promozione dell'attività fisica dovrebbe essere condotta attraverso la creazione di una rete di supporto sociale.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

il Ruolo del Medico di Medicina Generale

Il MMG, rappresentando un importante punto di riferimento per la popolazione e in particolare per quella anziana, è in una posizione privilegiata per identificare le persone sedentarie e promuovere l'attività fisica.

Non basta fornire informazioni su ciò che è salutare per un corretto stile di vita: bisognerebbe anche conoscere le possibilità di attività fisica offerte dal territorio per poterle consigliare ai pazienti.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Anziani e Giochi Olimpici



L'atleta più anziano ad aver partecipato a un'Olimpiade nella storia dei Giochi è lo svedese **Oscar Swahn** che a **72 anni**, nel 1920, **vinse la medaglia d'argento nel tiro a segno** ad Anversa dopo 3 ori e 2 bronzi fra Londra 1908 e Stoccolma 1912. Nel 2012 invece, il più vecchio partecipante fu il giapponese **Hiroshi Hoketsu**, 71enne cavaliere di dressage, terzo nella lista all-time degli atleti olimpici più longevi.





ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO OSCAR SWAHN



L'atleta più anziano ad aver vinto una Medaglia a un'Olimpiade nella storia dei Giochi è lo svedese Oscar Swahn che a 72 anni, nel 1920, vinse la medaglia d'argento nel tiro segno ad Anversa dopo 3 ori e 2 bronzi fra Londra 1908 e Stoccolma 1912.



ATTIVITA' FISICA NELL'ANZIANO

Anziani e Giochi Olimpici



Nel 2012 invece, il più vecchio partecipante fu il giapponese Hiroshi Hoketsu, 71enne cavaliere di dressage, terzo nella lista all-time degli atleti olimpici più longevi.



ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA I NOSTRI PORTIERI



ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA LAMBERTO BORANGA 30/10/1942 ASD MAROTTESE 2020



ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA TANO ZUNINO 82 ANNI

L'Argentino Tano Zunino ha lasciato a 82 anni!!! L'ultima partita arbitrata da Pierluigi Collina.



ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA ALAN CAMSELL 88 ANNI

*Il Gallese Alan Camsell!!!!!!!
88 anni ancora tra i pali.*



ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA ITZHAK HAYK 73 ANNI



ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA ITZHAK HAYK 73 ANNI

Itzhak Hayk, da pochi ufficialmente il detentore del nuovo record da Guinness dei primati come calciatore più anziano di sempre ad aver disputato una partita ufficiale. È successo in Israele, a 73 anni (quasi 74) in una gara di quinta divisione nazionale; e poco importa se il suo Maccabi Ironi Or Yehuda ha perso 4-1 contro il Ramat Israel.

ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA ED WITHLOCK 85 ANNI MARATONA IN MENO DI 4 ORE



ANZIANITA' E LONGEVITA' SPORTIVA JOHANNA QUAAS GINNASTA TEDESCA

Johanna Quaas, 97 anni e non sentirli: alle parallele è un vero portento. Ha partecipato alla sua prima competizione a 10 anni, poi è tornata a gareggiare quando ne aveva 56. Nel 2012 è entrata nel Guinness World Record e, nonostante un infortunio, continua ad allenarsi a casa.





IL PUGILE A RIPOSO



I LOTTATORI DI SUMO

