

Non più seniori

Autor(en): **Sakobielski, Janina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001459>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Non più seniori

I nuovi anziani // I nonni di oggi non sono più quelli di una volta. Molti di loro sono più in forma dei nipoti e si lasciano sedurre da nuove offerte di movimento. Non c'è quindi da meravigliarsi se il concetto di «sport per seniors» non corrisponda più al suo reale significato.

Janina Sakobielski

► L'età anagrafica svela molto poco sullo stato di salute e sulla forma fisica di una persona. Molto più determinante è l'età biologica, ovvero la condizione del processo di rafforzamento e del processo di indebolimento nel corpo di una persona anziana. Le conclusioni a cui è giunta di recente la gerontologia sono comunque rassicuranti: l'invecchiamento va inteso sempre più come una possibilità di vita e di realizzazione individuale.

Perdita di forza inesorabile

Già a partire dai 30 anni si osserva una riduzione costante a livello di nervi e di fibre muscolari, ciò che provoca una perdita di forza. Nonostante questo, è stato dimostrato scientificamente che la muscolatura può essere allenata fino ad età avanzata, ovvero anche oltre gli 80 anni. Infatti, la capacità di adattamento della muscolatura è notevole: di regola, già sull'arco di poche settimane, si può osservare un incremento della forza di oltre il 20%. Se s'interrompono gli allenamenti, la crescita della capacità a fornire prestazioni svanisce invece alla stessa velocità con cui si è manifestata. Inoltre, a causa del calo di flessibilità, la muscolatura degli sportivi anziani tende ad indurirsi maggiormente anche quando la mobilità è ancora in buono stato. Con l'avanzare degli anni, l'apparato motorio passivo – parliamo di ossa, tendini e legamenti – è soggetto a problemi quali il danneggiamento della cartilagine articolare (artrosi), l'osteoporosi e la riduzione dell'apparato della capsula articolare e dei legamenti. Durante gli allenamenti è quindi importante tener conto anche di questi fattori.

Vista e udito

Il potenziale degli organi della vista e dell'udito con l'età si riduce sia dal punto di vista quantitativo (si registrano meno segnali) che qualitativo (i segnali registrati vengono elaborati più lentamente e la risposta giunge pure più lentamente). Questi processi iniziano già



al 30° anno di età. L'orecchio, in particolar modo, fa fatica a registrare i toni più alti e trasmette meno informazioni dirette al cervello. L'occhio diventa invece meno sensibile e mobile e, di conseguenza, le impressioni visive vengono riprodotte dalla retina più lentamente e in modo più sfocato. La presbiopia comincia all'incirca sui 40 anni.

Adattarsi alle esigenze

Partendo dal presupposto che non vi sia traccia di alcuna malattia del sistema cardiocircolatorio e dei polmoni, questi sistemi di organi possono essere allenati praticamente per tutta la vita e in maniera illimitata.

Tuttavia si consiglia a chi si occupa di attività sportive con persone adulte e anziane di adattarsi alle loro esigenze, valutandole correttamente. Questo perché la perdita di forza dovuta all'età può limitare



«Gli anziani di oggi sono più giovani rispetto ai coetanei delle generazioni precedenti.»

la messa in pratica di «azioni di salvataggio» per evitare delle cadute e anche perché la capacità a fornire delle prestazioni durante esercizi e giochi è limitata oppure la percezione degli stimoli è ridotta e rallentata.

Più vitalità rispetto al passato

Non è completamente esatto affermare che l'invecchiamento si manifesta unicamente attraverso dei processi di indebolimento biologici e una perdita di funzionalità. La gerontologia dimostra che, rispetto a quanto si è creduto finora, il potenziale di apprendimento e di conoscenza – e quindi anche il potenziale di sviluppo – è superiore negli «anziani più giovani». Non è nemmeno vero che le persone anziane vivono di ricordi e che sono più sole e tristi rispetto agli adulti più giovani. Anzi, al giorno d'oggi, la solitudine e la monotonia

sembrano essere piuttosto delle caratteristiche della gioventù. Ogni età presenta dei vantaggi e degli svantaggi: la capacità di pensare rapidamente di cui dispongono i giovani può avere effetti nefasti ad esempio durante un'arrampicata estrema, dove sono richieste resistenza, intelligenza e ponderatezza.

Dal punto di vista della vitalità, gli anziani di oggi sono «più giovani» rispetto ai coetanei delle generazioni precedenti. Il periodo in cui la gente si sente più attiva e sana dura più a lungo. Ma la sfida dei giorni nostri è la vera età avanzata; infatti ci si chiede se sia possibile prolungare ulteriormente l'elevata qualità di vita che caratterizza ancora il periodo dai 65 agli 80 anni e in che modo farlo. //