

Il movimento è vita: cammina, muoviti, respira

Francesca Vitali
Università degli Studi di Verona

I livelli di inattività fisica e di sedentarietà oggi stanno aumentando sia per gli adulti e anziani, che per i più giovani, fino ad assumere i tratti di un problema che la prestigiosa rivista *The Lancet* ha recentemente definito pandemico e dalle implicazioni globali, con importanti conseguenze per la salute, l'economia, l'ambiente e la società (Kohl, Craig, Lambert, Inoue, Alkandari, Leetongin e Kahlmeier, 2012). Esistono significative evidenze del fatto che la mancanza di movimento sia fra le principali cause globali di morte e di disabilità. Anche per questa ragione, decisori istituzionali e politici da tempo stanno attivando programmi di intervento internazionali su ampia scala volti a promuovere la salute specificamente attraverso la promozione di stili di vita attivi per tutti attraverso l'attività fisica (Heath, Parra, Sarmiento, Andersen, Owen, Goenka, Montes, e Brownson, 2012). Gli effetti della mancanza di movimento appaiono tanto più consistenti quanto più si considerano i potenziali benefici che l'attività fisica ha soprattutto per il mantenimento della salute e di una buona qualità di vita per gli anziani. Molteplici sono le evidenze dei benefici per la salute che il movimento regolare produce dal punto di vista fisico e psicologico (Tasso, Vitali e Minetti, 2006). In primo luogo, gli anziani grazie all'attività fisica regolare soprattutto se svolta in ambiente naturale e in gruppo (ad esempio, praticando nordic walking) possono sentire il supporto e l'affetto degli altri, hanno occasioni per fare nuove amicizie e per mantenerle nel tempo, possono vivere esperienze divertenti e rafforzare la fiducia nelle proprie capacità (*self-efficacy*), migliorando l'umore e contrastando stati di depressione e ansia e rendendo migliore complessivamente la propria qualità di vita. In secondo luogo, gli anziani fisicamente attivi sembrano godere di una salute migliore se paragonati con i coetanei che hanno uno stile di vita sedentario, in ragione di una migliore forza fisica, a migliori abilità motorie e cognitive, oltre che ad una maggiore vitalità. In terzo luogo, uno stile di vita attivo per gli anziani non solo riduce i rischi per la salute, fisica e mentale, ma abbassa anche il rischio di suscettibilità a problemi di salute secondari. Strettamente collegati ai benefici dell'attività fisica regolare vi sono quelli legati ad una corretta respirazione. Respirare è comunemente sinonimo di vivere: la vita inizia con il primo respiro e termina con l'ultimo. Fruire di una corretta respirazione significa avere una migliore qualità della vita. La respirazione infatti non è soltanto un'azione puramente meccanica o fisica: essa produce effetti anche a livello psicologico, così come a sua volta è influenzata dalle emozioni. Ad esempio, effettuare alcuni atti respiratori enfatizzando l'azione diaframmatica produce un abbassamento dell'attivazione (*arousal*) e in genere produce una sensazione di rilassamento; forti emozioni, del resto, di dolore ma anche di gioia possono togliere il fiato. Tanto i fattori ambientali quanto il progredire dell'età tendono a ridurre la capacità respiratoria degli anziani: una pratica fisica regolare può contribuire a mantenere nel tempo l'efficacia respiratoria prevenendo per quanto possibile alcuni effetti dell'invecchiamento.

Bibliografia

- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380, 294-305.
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Montes, F., & Brownson, R. C. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: Lessons from around the world. *The Lancet*, 380, 272-281.
- Tasso, E., Vitali, F., e Minetti, L. (2006). Educare al benessere: uno studio longitudinale sull'attività motoria adattata per anziani fragili. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 2, 65-71.