

L'esercizio fisico è utile in tutte le fasi della vita e se risulta abbastanza intuitivo che sia un beneficio per l'età infantile e adolescenziale-giovanile, quando si comincia a parlare di adulto (over 35 anni) e soprattutto di anziano (over 65 anni), qualche remora allo sforzo fisico è normale che si ponga. In età giovanile fare attività fisica è un "investimento" per la vecchiaia. Infatti, è altrettanto intuitivo che chi ha fatto sport da giovane sia più "protetto" verso le malattie dell'invecchiamento: patologie cardiovascolari, diabete mellito, osteoporosi, ecc. Inoltre, lo sport rimuove anche in negativismo psicologico che molti sperimentano andando avanti con gli anni.

L'invecchiamento riduce la capacità di svolgere un esercizio fisico di circa l'1% all'anno, per cui chi si è allenato da giovane, sentirà meno il "peso" dovuto a questa fisiologica diminuzione delle potenzialità fisiche. Su questo aspetto gioca un ruolo predominante il cuore. Durante l'attività il muscolo scheletrico consuma ossigeno che gli viene rifornito dal sangue, a sua volta "pompato" nel torrente circolatorio dal cuore. Per cui migliore è la performance cardiaca, più ossigeno arriva ai muscoli e meglio questi "lavorano". Gli anziani (che per definizione si intendono gli over 65) in buona salute sono capaci di effettuare esercizi di resistenza fino all'85% della loro "riserva cardiaca", dove per "riserva cardiaca" si intende la differenza tra la Frequenza cardiaca massima (riportata in apposite tabelle) durante esercizio e la Frequenza cardiaca a riposo. Per esempio: la Frequenza cardiaca massima prevista per una persona di 66 anni è mediamente 154 battiti/min. L'85% di tale frequenza è 131 battiti/min. Quindi un 66enne in buona salute andrà in "crisi" nel momento in cui durante un esercizio la sua Frequenza cardiaca andrà oltre i 130 battiti/min. Inoltre, più bassa è la sua Frequenza cardiaca a riposo (dipende dall'allenamento svolto negli anni precedenti e non deve essere determinata da eventuali farmaci assunti) e più "lontano" sarà dal valore critico, cioè avrà una più ampia "riserva cardiaca". E siccome il cuore lavora "in serie" con i polmoni, non possiamo ovviamente tralasciare alcune nozioni sull'apparato respiratorio. L'avanzare dell'età determina una diminuzione di elasticità della gabbia toracica con una più o meno accentuazione della cifosi dorsale che insieme con la diminuzione della funzione muscolare (muscoli intercostali e diaframma) causa una diminuzione dell'efficienza respiratoria. Tutto questo si traduce in una diminuzione della capacità di ossigenare il sangue. Anche in tal caso un buon allenamento migliora anche le prestazioni respiratorie.

Un altro aspetto non secondario è che con l'avanzare dell'età la massa magra (muscolare) tende a ridursi a favore della massa grassa. Questo ostacolerà la capacità di effettuare esercizio fisico (fino al 30% in meno). Inoltre, il normale "decadimento" della funzione neurologica comporta difficoltà di coordinamento durante movimenti che in età giovanile sarebbero semplici.

Come abbiamo accennato in precedenza, la riduzione della normale "mineralizzazione" ossea, in particolare del Calcio, rende le ossa meno resistenti (osteoporosi, più importante per le donne che per gli uomini per via di differenze ormonali) e quindi maggiormente esposte al rischio di fratture. Anche questo aspetto si giova dell'attività fisica, perché si rallenta il processo osteoporotico. Finché i segni dell'invecchiamento non compaiono, l'esercizio ritarda le difficoltà di movimento. Quando tale difficoltà invece appare è consigliato uno "sport" in scarico (tipo il nuoto, il Thai Chi, ecc.) per non gravare sulle articolazioni già sofferenti.

Come possiamo comprendere, l'esercizio fisico è sì importante anche in età avanzata, ma dovendo tenere conto dei normali processi involutivi dell'organismo, l'esercizio fisico deve essere "costruito" sul soggetto in termini di intensità, frequenza e durata, ponendo come obiettivi il miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione, il rinforzo della muscolatura o rallentare il decadimento trofico (per quanto possibile) ma allo stesso tempo riducendo il rischio di cadute e quindi di fratture.

In conclusione, l'investimento che si fa in gioventù sull'attività fisica lo "riscotiamo" in età avanzata, per cui l'invito è ai giovani affinché non si lascino andare ad una vita sedentaria a cui la tecnologia ludica e professionale oggi "obbliga", ma altrettanto alla persona "matura" che conservi il proprio stato fisico e ne ritardi il decadimento con un'attività fisica "costruita" sulle proprie capacità di performance (non superare il 70% della propria riserva cardiaca), la cui cura spetta all'istruttore preparato e coscienzioso. Un allenamento costante e ben condotto può ridurre il declino della capacità fisica fino al 50%.