



UNITRE TORTONA

Università della Terza Età

Università delle Tre Età

Via Galileo Galilei, 1

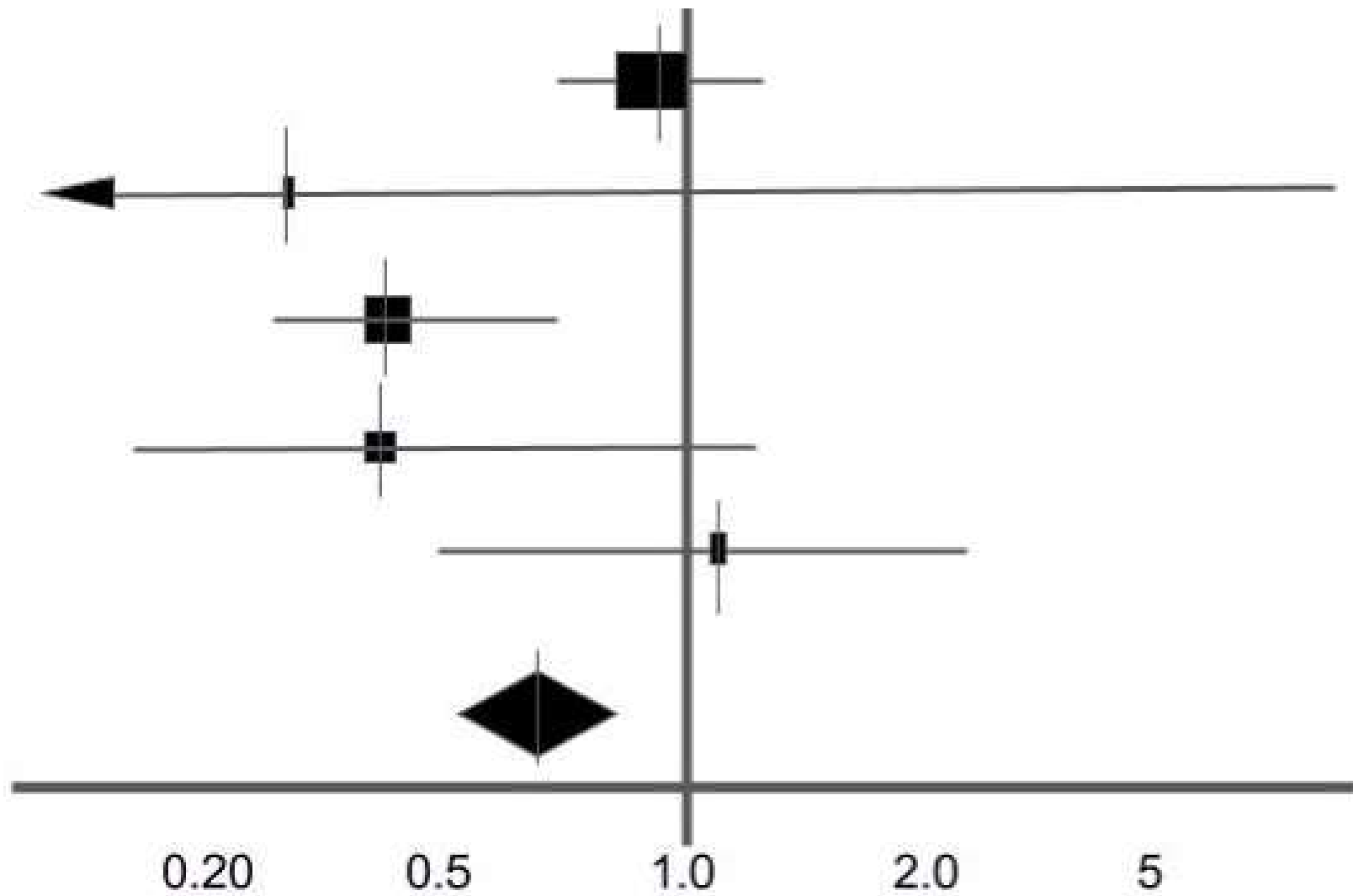
15057 Tortona (AL)

Nozioni pratiche di medicina preventiva

29/01/2026 e 12/02/2026

I dati epidemiologici relativi alla popolazione anziana

La metanalisi



Meta-analisi

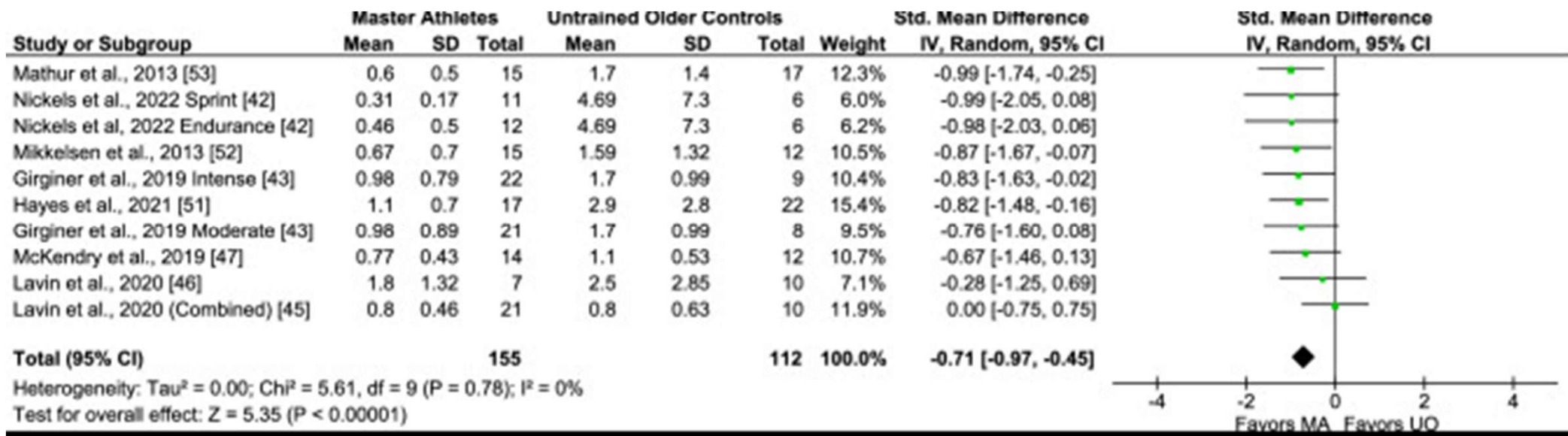
SPORTS MEDICINE

.Marzo 2025;55(3):675-696.

doi: 10.1007/s40279-024-02152-8. Epub 10 gennaio 2025.

L'esercizio fisico costante contrasta l'infiammazione di basso grado associata all'invecchiamento? Una revisione sistematica e una meta-analisi

Risultati: Un totale di 17 studi (n = 649 partecipanti) sono stati inclusi sia nella sintesi qualitativa che quantitativa. **L'esercizio fisico per tutta la vita sembra attenuare gli aumenti della proteina C-reattiva basale e aumentare i livelli di interleuchina antinfiammatoria (IL)-10 rispetto agli adulti di mezza età e anziani non allenati**



Studio comparativo

J Nutr

.Marzo 2025;155(3):764-774.

doi: 10.1016/j.tjnut.2025.01.017. Epub **29 gennaio 2025.**

Confronto dell'efficacia dell'integrazione proteica combinata con l'allenamento di resistenza sulla composizione corporea e sulla funzione fisica negli anziani sani

Conclusioni: la combinazione di esercizio fisico e integrazione proteica è il metodo più efficace per migliorare la massa muscolare, la forza e la funzionalità fisica negli anziani. Questo approccio dovrebbe essere preso in considerazione per migliorare la salute fisica in questa popolazione. Sono necessari futuri studi su larga scala per confermare questi risultati.



1g de protéines/ kilos / jour

The infographic consists of two concentric circles. The outer circle is dark blue and contains the text '1g de protéines/ kilos / jour'. The inner circle is teal and contains the text '0,83 g de protéines/ kilos / jour'. To the right of the circles is a legend with two entries: a dark blue circle followed by 'Besoin en protéines d'une personne âgée de plus de 65 ans' and a teal circle followed by 'Besoin en protéines d'un adulte'.

0,83 g de protéines/ kilos / jour



Besoin en protéines d'une
personne âgée de plus de
65 ans



Besoin en protéines d'un
adulte



SALMONE TONNO MERLUZZO SARDINA

CALORIES	CALORIES	CALORIES	CALORIES
208	132	82	208
PROTEIN	PROTEIN	PROTEIN	PROTEIN
20g	24g	18g	25g
FATS	FATS	FATS	FATS
13g	1g	1g	11g

**QUANTE PROTEINE
CONTENGONO 100 G DI... (LEGUMI COTTI)**

Piselli  5,3 g	Lenticchie  5 g	Ceci  6,7 g
Lupini  16,4 g	Borlotti  6,7 g	Fave  6,1 g

Invecchiamento cognitivo

- compromissione delle capacità cognitive necessarie per
 - pianificare,
 - organizzare,
 - inibire comportamenti,
 - regolare le emozioni
 - raggiungere obiettivi



Int J Nurs Stud

.2024 Dic:160:104912.

doi: 10.1016/j.ijnurstu.2024.104912. Epub 2024 18 settembre.

**Effetti dell'esercizio aerobico sulla funzione esecutiva di adulti sani di mezza età e anziani:
una revisione sistematica e una meta-analisi**

[Mingzhu Ye¹](#), [Canzone del Tao²](#), [Haishuo Xia³](#), [Yongqing Hou³](#), [Antao Chen⁴](#)

Contesto: Il deterioramento della funzione esecutiva compromissione delle capacità cognitive necessarie per pianificare, organizzare, inibire comportamenti, regolare le emozioni e raggiungere obiettivi è un segno distintivo dell'invecchiamento cognitivo.

Risultati: Quarantadue studi randomizzati

**l'esercizio aerobico può migliorare significativamente la flessibilità
cognitiva, la memoria di lavoro e il controllo inibitorio negli adulti
sani di mezza età e negli anziani.** non ha dimostrato un miglioramento nella

pianificazione L'effetto dell'esercizio aerobico su diversi aspetti della funzione esecutiva è influenzato da specifici parametri di esercizio, suggerendo che programmi di esercizio aerobico personalizzati possono essere più efficaci per migliorare la funzione esecutiva negli adulti sani di mezza età e negli anziani maggiori effetti sulla flessibilità cognitiva sono stati osservati dopo 13-24 settimane di esercizio mente-corpo a intensità progressiva, 46-60 minuti a sessione e 5-7 giorni a settimana. Per quanto riguarda la memoria di lavoro, gli effetti più significativi sono stati osservati dopo 13-24 settimane di esercizio aerobico generale ad intensità progressiva, 20-45 minuti a sessione e 5-7 giorni a settimana. Per quanto riguarda il controllo inibitorio, gli effetti più significativi sono stati osservati dopo 13-24 settimane di esercizio aerobico generale a bassa intensità, 20-45 minuti a sessione e 3-4 giorni a settimana.

PLoS One

.3 ottobre 2024;19(10):e0308466.

doi: 10.1371/journal.pone.0308466. eCollection 2024.

Impatto cognitivo e fisico dell'esercizio combinato e dell'intervento cognitivo negli anziani con lieve deterioramento cognitivo: una revisione sistematica e una meta-analisi

[Qing Yi¹](#), [Zuhong Liu²](#), [Fei Zhong³](#), [Victor Selvarajah Selvanayagam¹](#), [Jadeera Phaik Geok Cheong¹](#)

estratto

l'intervento combinato ha migliorato significativamente la cognizione globale SMD = 0,26, IC 95% [0,14-0,39], $p < 0,0001$), la funzione

esecutiva (SMD = 0,40, IC 95% [0,25-0,56], $p < 0,00001$), la memoria (SMD = 0,30, IC 95% [0,22-0,39], $p < 0,00001$) e la performance dell'andatura (SMD = 0,32, IC 95% [0,03-0,62], $p = 0,03$) rispetto al gruppo di controllo. I risultati hanno indicato che l'intervento combinato è efficace nel migliorare la cognizione globale e nel potenziare selettivamente i domini cognitivi e la funzionalità fisica negli anziani con MCI..

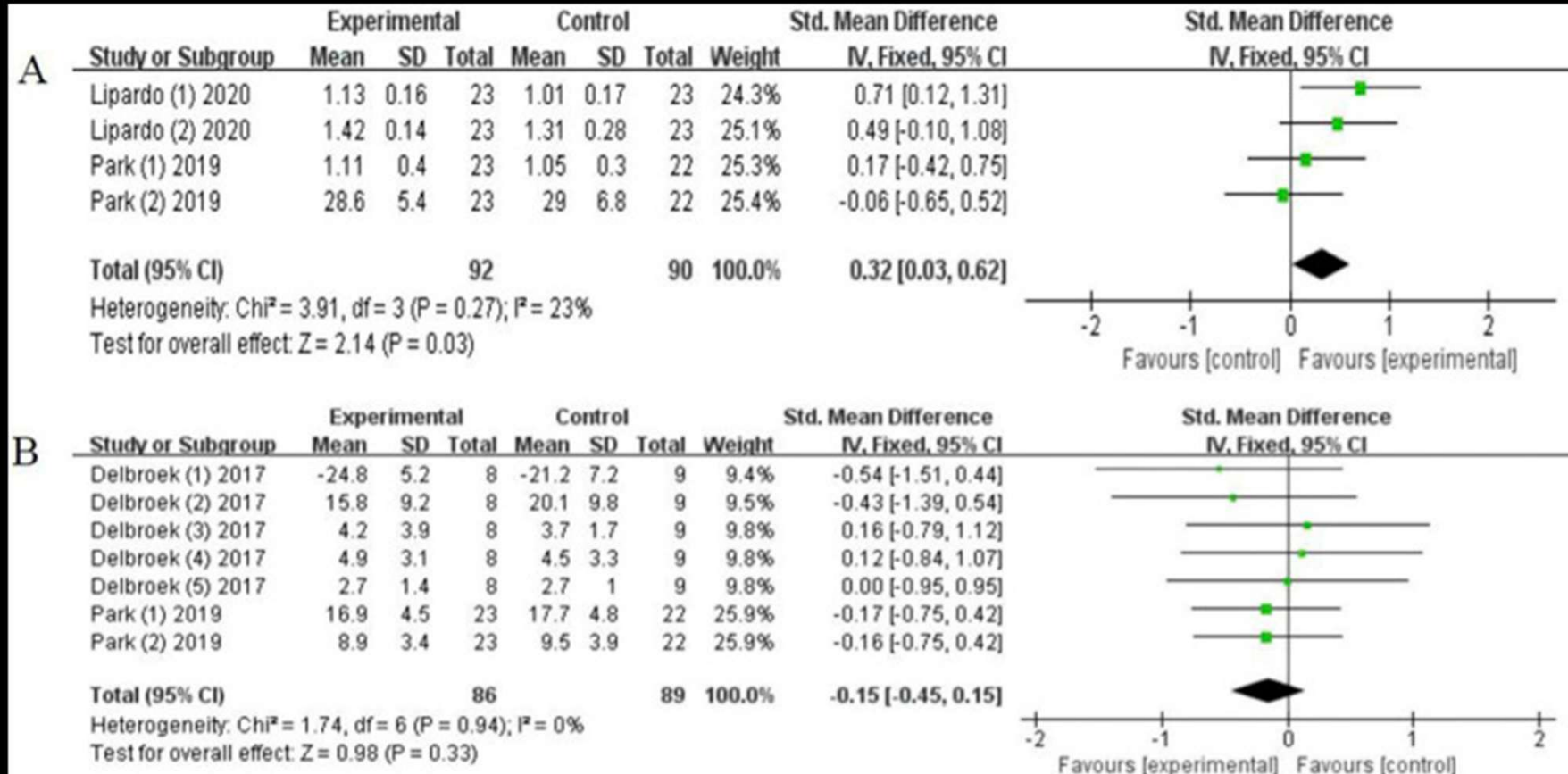


Figura 8 Diagramma a foresta delle prestazioni dell'andatura (A) e della funzione di mobilità

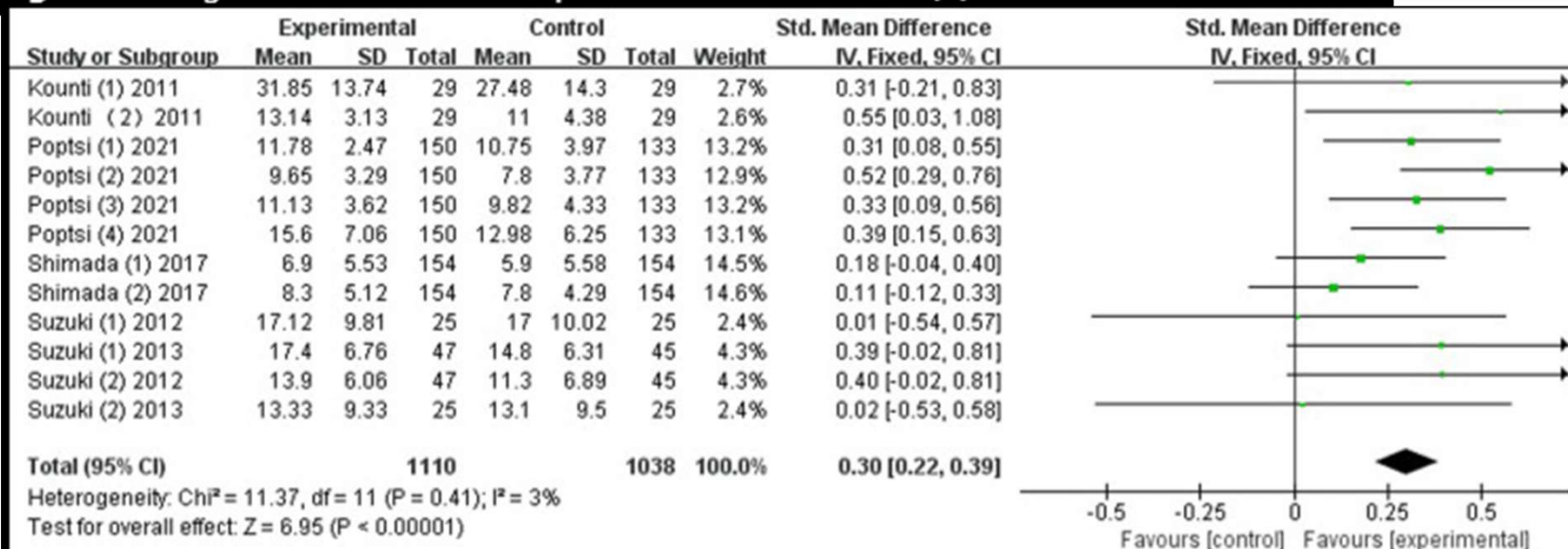


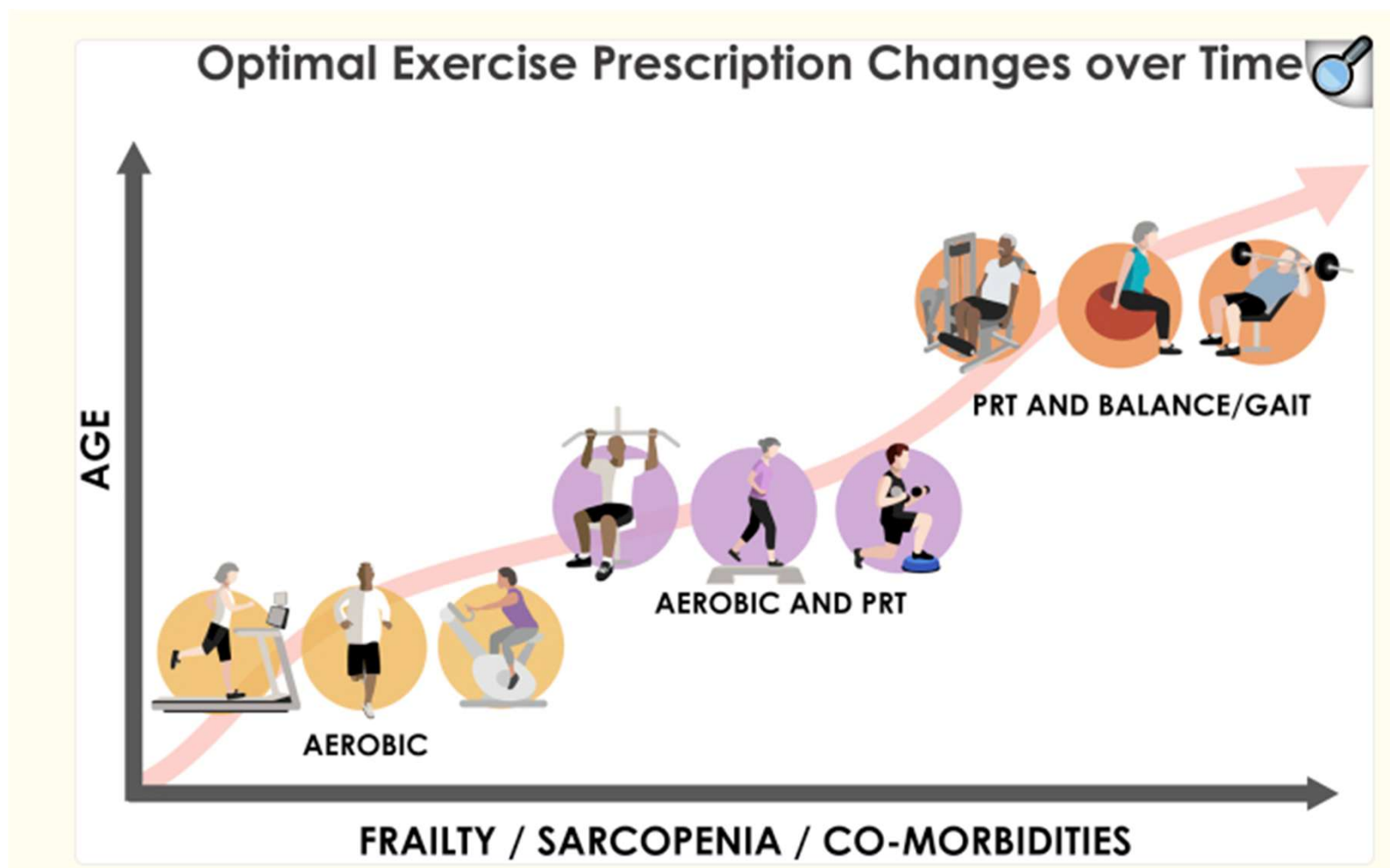
Fig. 5. Diagramma a foresta della memoria.

livelli dettagliati di abilità funzionale:

- **Piena autonomia/Elite/In forma** (Livello 1): L'anziano è in grado di svolgere tutte le attività della vita quotidiana (ADL) e strumentali (IADL) senza alcuna assistenza, inclusi lavori domestici complessi, gestione economica e mobilità autonoma.
BADL (Basic Activities of Daily Living)
- **Indipendenza con aiuti lievi/Semi-in forma** (Livello 2): L'anziano gestisce la cura personale (lavarsi, vestirsi, mangiare) da solo, ma richiede un supporto occasionale o tecnico per attività strumentali più complesse come fare la spesa, usare trasporti o gestire farmaci.
- **Dipendenza moderata** (Livello 3): È necessario un aiuto quotidiano per diverse ADL (es. farsi il bagno, trasferimenti) e IADL. L'anziano mostra limitazioni significative ma mantiene una parziale capacità di interazione e autonomia in alcune funzioni.
- **Grave compromissione/Fragile** (Livello 4): L'anziano è fortemente dipendente da terzi per la maggior parte delle attività (vestirsi, igiene, WC, mobilità). La fragilità è elevata e il rischio di complicanze mediche o cadute è alto.
- **Non autosufficienza totale/Dipendente** (Livello 5): Necessità di assistenza totale e continua (24h/24h) per tutte le funzioni vitali (alimentazione, continenza, mobilità). È la condizione di totale dipendenza definita spesso nelle valutazioni geriatriche come la massima disabilità

esercizi anabolici o PRT

Adottare un approccio personalizzato e prescrivere la PRT come pilastro dell'attività fisica per gli anziani, combinata con l'allenamento aerobico e di equilibrio ove indicato e fattibile, ha il potenziale per mantenere l'autonomia funzionale e migliorare la qualità, mitigando al contempo il rischio di varie condizioni legate all'età. L'integrazione di questa strategia personalizzata nella pratica clinica di routine produrrà probabilmente notevoli benefici per la salute, consentendo alla nostra popolazione anziana di godere di una vita più piena e attiva in età avanzata





Desktop 01

?



Figure 2. Summary of the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour





anche attraverso le **normali occupazioni della vita quotidiana**: gli acquisti, le pulizie e la preparazione dei pasti, una passeggiata a piedi o, per chi è in grado, andare in bicicletta.

IMPORTANTE!

Poiché la tolleranza all'esercizio tende a diminuire con l'età, gli anziani che hanno avuto **stili di vita sedentari** e stanno iniziando un programma di attività fisica hanno bisogno di un **piano di**

Attività fisica di intensità e quantità assoluta inferiori.

È sempre opportuno **iniziare in modo graduale**, per ridurre i rischi di lesioni muscoloscheletriche. Un anziano inattivo o sedentario che intraprende un'attività fisica va **consigliato su tipo e frequenza degli esercizi**, da iniziare con molta gradualità partendo dai più semplici e di intensità lieve.

Prima di iniziare un programma di attività fisica, soprattutto per gli anziani precedentemente sedentari, è necessario **consultare il proprio medico** per valutare fattori di rischio,

Escludere controindicazioni relative o assolute e identificare i soggetti da inviare a controlli più approfonditi in relazione al tipo di attività da intraprendere e alla sua intensità.

Per l'anziano assume **particolare importanza anche la possibilità di praticare movimento in compagnia di altre persone**

Nello specifico gli obiettivi perseguiti dai programmi di esercizio fisico nella terza età sono³:

Riduzione della sedentarietà e conduzione di uno **stile di vita attivo**

Allenamento della **flessibilità**

Allenamento della **deambulazione** e dell'**equilibrio**

Attività aerobica

Allenamento della **forza** e della **potenza muscolare**



4. Allenamento aerobico-cardiovascolare

Secondo l'OMS,

almeno 150 minuti alla settimana (circa 20 minuti al giorno) di **attività fisica aerobica**

di moderata intensità (si riesce a parlare durante lo svolgimento dell'attività)

almeno 75 minuti ogni settimana (circa 10 minuti al giorno) di **attività fisica aerobica a intensità vigorosa** (si riesce a pronunciare poche parole nella pausa tra un respiro e l'altro durante lo svolgimento dell'attività)

una **combinazione** equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa

Quali sono alcune semplici attività cardio da poter svolgere?

Camminata all'aperto con cambio di ritmo e direzione o camminata su tapis roulant^{8 9 10 11}

Ciclismo all'aperto e indoor

Escursioni a piedi

Jogging/corsa su lunga distanza

Ballo/danza

Salire le scale o usare macchine in palestra che simulano la salita scale

Nuoto Acquagym Tennis



5- 10



15-30



60



3 vv per settimana



7 vv settimana

2. Allenamento della flessibilità^{4 5}

Un importante obiettivo ed effetto di un'attività fisica svolta regolarmente è il **mantenimento e miglioramento della flessibilità e della mobilità articolare**, nell'ottica di ridurre la rigidità muscolare.

Puoi lavorare a questo obiettivo tramite **corsi in palestra**, con l'ausilio di un **fisioterapista**, **in autonomia** a casa o in palestra.

Alcuni **esempi di esercizi per la flessibilità**:

Stretching per il collo e le spalle, utile per prevenire tensioni

Allungamenti per la schiena, per ridurre il rischio di dolori lombari

Rotazioni delle caviglie e delle ginocchia, per mantenere una buona mobilità

Per chi ha **problemi di mobilità o disabilità**, attività quali il **nuoto**, esercizi in acqua, lo **stretching** e il **pilates** sono le più raccomandate.

Un vantaggio dell'allenamento di flessibilità è la possibilità di eseguirlo anche **comodamente a casa** senza necessità di strutture attrezzate.

3. Allenamento della deambulazione e dell'equilibrio

negli anziani fragili si raccomanda di allenare l'equilibrio prima ancora di poter intraprendere l'esercizio aerobico e la riqualificazione dell'andatura in modo adeguato. Inoltre, l'allenamento dell'equilibrio è utile anche in aggiunta, come parte di un programma di allenamento multi-componente.

Il miglior modo per approcciare l'allenamento dell'equilibrio è quello di riuscire a eseguire **posture e movimenti impegnativi/allenanti in un ambiente sicuro senza il rischio di cadere** (ad esempio, stare in piedi su una gamba sola senza supporto per le mani). Una volta acquisito il livello di esercizio, puoi passare al successivo più difficile, ad esempio con gli occhi chiusi.

Quali sono gli esercizi e le discipline sportive utili ad allenare l'equilibrio?

Tai Chi

Movimenti di **yoga o danza classica** eseguiti **in piedi**

Camminata in tandem, che consiste nel camminare in linea retta ponendo il tallone di un piede direttamente davanti alle dita del piede opposto

Stare in piedi su una gamba sola, scavalcare oggetti, salendo e scendendo lentamente i gradini

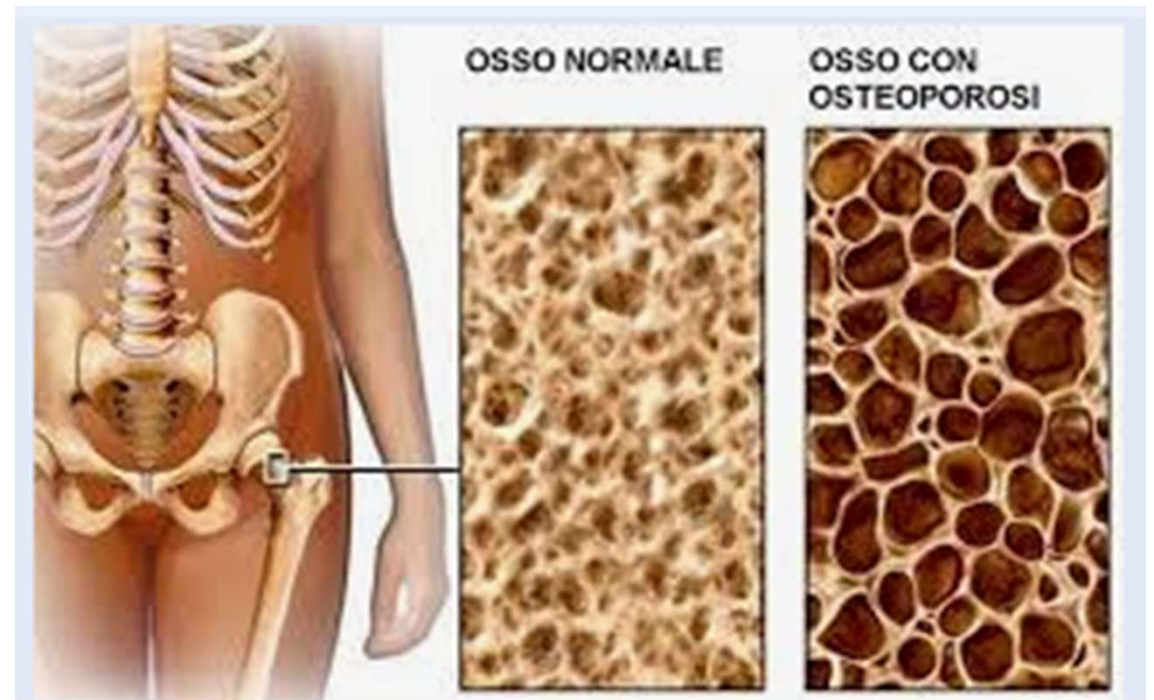
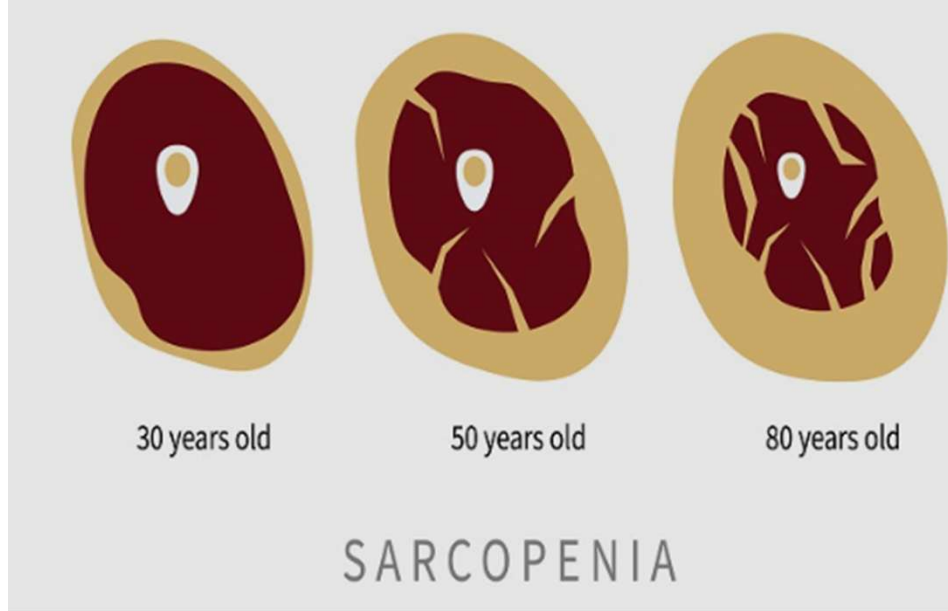
Esercizi svolti in piedi che implicino **cambi di direzione**

Stare in piedi sui talloni e sulle punte dei piedi

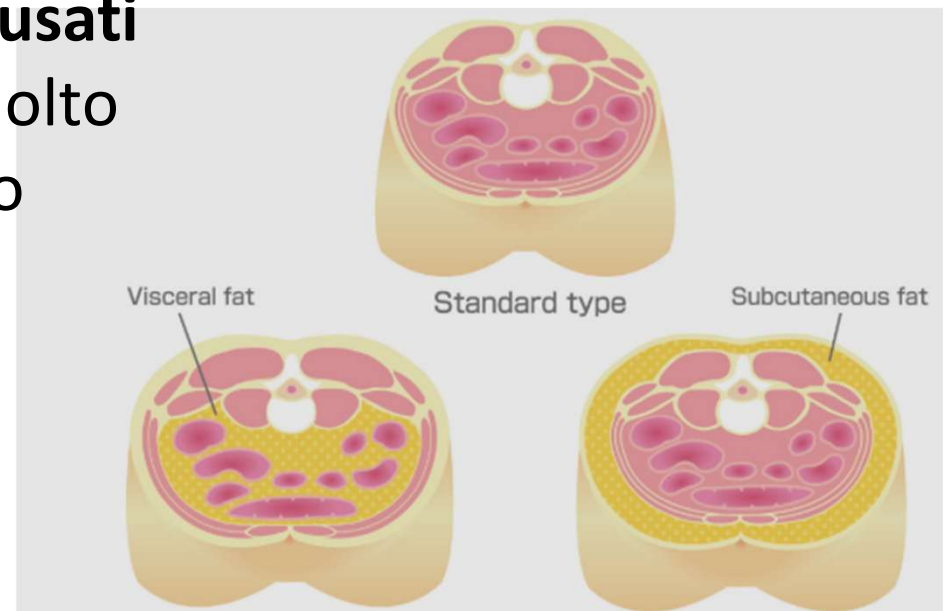
Mantenere **l'equilibrio su un veicolo in movimento**, come un autobus o un treno

Dual-tasking: aggiunta di un distrattore cognitivo mentre si mantiene l'equilibrio

Contrariamente a quanto si è portati a pensare, l'**allenamento della forza** (o allenamento contro resistenza) è non solo fattibile nella terza età ma anche **assolutamente consigliato, soprattutto per i soggetti più fragili** (sempre **in accordo con le indicazioni del medico specialista in base alle condizioni individuali**)¹³.



Questi fenomeni avvengono **fisiologicamente con l'invecchiamento** ma sono anche **causati da patologie** la cui incidenza aumenta molto con l'aumentare dell'età, rappresentando dunque un elemento molto frequente in questa fase della vita.



Come eseguire un allenamento della forza ?

La raccomandazione è quella di svolgere dei programmi di allenamento della forza 2-3 volte a settimana, cominciando con 1-2 serie e progredendo fino a 2-3 serie di 8-12 ripetizioni.

Tali esercizi devono essere rivolti ai principali gruppi muscolari della parte superiore e inferiore del corpo



Si raccomanda un minimo di **un giorno di riposo** tra le sessioni che coinvolgono gli stessi gruppi muscolari, per consentire il recupero e l'adattamento ipertrofico.

Come allenare la forza se non si può andare in palestra?

esercizi per allenare la forza eseguibili a casa²⁰, i quali hanno dimostrato di avere la potenzialità di migliorare la forza e le abilità funzionali negli anziani, seppur in maniera minore di un programma d'allenamento svolto in palestra.

L'allenamento in autonomia a casa incentiva la **motivazione a perseguire con costanza** l'allenamento della forza aumentando progressivamente il volume e la frequenza degli esercizi e rappresenta la **base per un futuro programma d'allenamento in palestra**.

Attualmente, nessun trattamento farmacologico rallenta efficacemente l'invecchiamento o le condizioni ad esso associate come fragilità, compromissione della mobilità, disabilità, sarcopenia e demenza. In particolare, anche quando sono disponibili farmaci per il trattamento di problemi psicologici comuni come depressione, insonnia e ansia, questi possono portare a eventi avversi come cadute, fratture dell'anca, delirio e peggioramento dei deficit cognitivi. Al contrario, l'esercizio fisico tratta efficacemente anche la depressione, l'insonnia e l'ansia, riducendo allo stesso tempo il rischio di cadute, fratture dell'anca e declino cognitivo [[113](#)]. Pertanto, un'analisi rischio/beneficio favorisce chiaramente l'esercizio fisico rispetto ai farmaci per queste condizioni.

	Allenamento di resistenza	Allenamento aerobico	Allenamento dell'equilibrio
Frequenza (giorni alla settimana)	2 – 3	3 – 7	1 – 7
Volume	1–3 serie da 8–12 ripetizioni, 8–10 gruppi muscolari principali	• In esercizio continuo: ○ 20–60 minuti utilizzando grandi gruppi muscolari / sessione	1–2 serie da 4–10 esercizi diversi che enfatizzano posture/movimenti statici e dinamici

Cosa ricordare

L'attività fisica, se svolta in modo costante e secondo un programma commisurato alle tue condizioni, è uno degli strumenti a tua disposizione più efficaci per migliorare in modo significativo la qualità di vita nel periodo della terza età. I benefici del movimento coinvolgono tutti gli aspetti della persona: da quelli relativi alla condizione fisica a quelli legati all'aspetto cognitivo e neuropsicologico, fino ai risvolti sociali. In un programma di allenamento è importante che siano presenti esercizi finalizzati a migliorare contemporaneamente la flessibilità, la capacità aerobica-cardiovascolare, l'equilibrio, la forza e la potenza muscolari. Anche ai soggetti più fragili è raccomandato lo svolgimento di esercizio, nei limiti delle proprie possibilità. La sedentarietà, infatti, contribuisce a peggiorare o addirittura a sviluppare patologie croniche, in particolare quelle cardiovascolari e metaboliche.