



*Prof. Francesco Landi*

Roma, 1 dicembre 2022 - Hanno fatto dello sport la loro vita e ora sono testimonial d'eccezione per sottolineare l'importanza dell'attività fisica anche nella terza e quarta età, per vivere più a lungo e meglio: le campionesse olimpiche Manuela Di Centa, sciatrice fondista, Elisa di Francisca, schermitrice, Antonella Palmisano, marciatrice e Sara Salis, marciatrice e vicepresidente vicario del CONI, hanno partecipato alla tavola rotonda di apertura del 67° Congresso Nazionale Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), al Campus di Roma dal 30 novembre al 3 dicembre, per ribadire l'importanza dell'esercizio al femminile a tutte le età, ma soprattutto da anziane. Due ore e mezza di attività fisica moderata a settimana riducono del 30% la mortalità nelle donne over 65, ma nell'attività fisica c'è un grosso gap fra i due sessi e in poche si muovono con regolarità.

“Una over 65 su tre si muove meno dei 150 minuti a settimana raccomandati, una su cinque non fa esercizio neppure per 30 minuti a settimana - spiega il prof. Landi della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS di Roma - Le over 75 hanno il 30% di probabilità in meno di essere attive rispetto ai coetanei maschi: fra le donne è più diffusa l'idea di non essere ‘tipi sportivi’, il doppio rispetto a quanto accada negli uomini, e questo frena molte dall'impegnarsi nell'esercizio fisico, con un gap fra i due sessi che aumenta con il passare degli anni”.

“Nelle più anziane, poi, ci sono anche ostacoli pratici - prosegue Landi - molte over 65 si occupano di nipoti o altri familiari, metà di loro ha appena quattro ore di tempo libero a settimana, ovvero non più di 35 minuti al giorno per sé. Pensare a programmi di esercizio fisico su misura per la terza e quarta età, ma anche a sostenere le donne più anziane perché possano avere tempo da dedicare a un'attività motoria, è un investimento fondamentale per la loro salute”.

Le possibilità fra cui scegliere sono molte, come dimostrano le quattro sportive che hanno scelto di testimoniare con la loro esperienza diretta in favore dell'attività fisica: dallo sci alla scherma, dalla marcia all'atletica, le discipline in cui misurarsi sono tante e per tutti i gusti e le età.

“Scegliere uno sport e praticarlo significa allungarsi la vita: qualche tempo fa il Copenhagen City Heart Study, che ha seguito oltre 8500 uomini e donne per 25 anni, ha dimostrato che giocare a tennis, per esempio, allunga la vita di poco meno di 10 anni, andare in bicicletta di quasi 4, nuotare o correre di oltre 3. si tratta di optare per l'attività più adatta a se stesse e a ogni età si può trovare quella giusta o declinare il proprio sport preferito in base alle proprie caratteristiche e al grado di forma fisica”, conclude Landi.