

# Come l'attività fisica adattata alla terza età consenta di prolungare efficacemente la giovinezza

Autor(en): **Jeannotat, Yves**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 3-4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000569>

## **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**

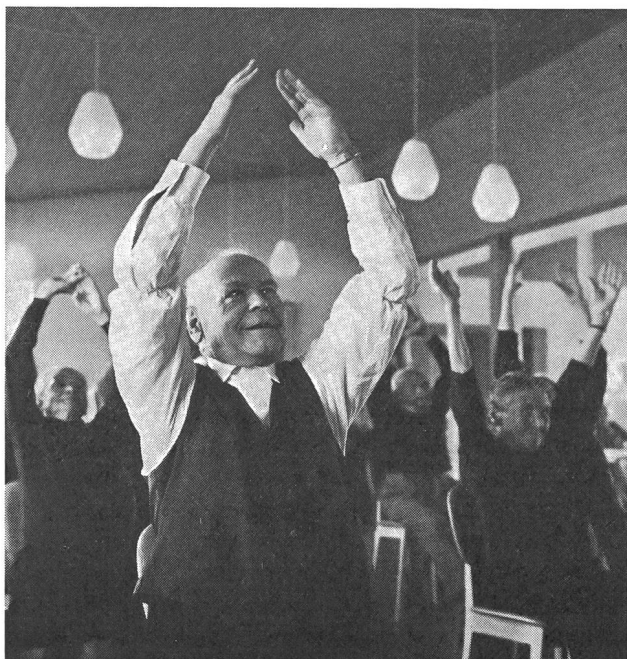
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Come l'attività fisica adattata alla terza età consenta di prolungare efficacemente la giovinezza

Yves Jeannotat

Fotografie: YS e CRI

No! la parola «salute» non è parola ingannatrice, nè la gioia uno sbaglio, nè «la giovinezza» un fiore che cade! Quel mazzo di fiori che si forma nei primi giorni dell'infanzia, che si perfeziona con gli anni, variandone le specie ed i colori, il cui splendore raggiunge a momenti tanta ampiezza di sfavillio, che diventa persino insopportabile, non perde, da un giorno all'altro, il suo vigore e la sua bellezza, se appena si continui ad annaffiarlo. Tutto sta nel modo! Persino nella terza età, lo sport conserva virtù



La grande saggezza degli atti vitali, dai quali nascono questi ammirabili giovani di 95 anni!

insospettite. Così come ha aiutato il nascituro ad uscire dal suo guscio, come ha contribuito al fiorire dell'adolescenza, come ha sopportato, sulla sua trama ben serrata, il tempo delle focose e impetuose conquiste, così continua, giunto l'autunno, nella sua missione, prolungando la giovinezza ben al di là dell'età cronologica, insegnando ad invecchiare senza timori, accendendo al mattino d'ogni giornata, negli occhi meravigliosamente chiari e limpidi, la fiamma della conoscenza, permettendo inoltre al viso di riflettere lo stato di un animo sereno e felice!

Se io dedico un capitolo di questa rivista alle attività fisiche, destinate alla conservazione più che all'acquisizione del potenziale energetico, è per rispondere, parzialmente, all'augurio espresso dal dott. Hugues Destrem il quale scrisse nel suo libro: «La vita dopo i cinquant'anni» (Ed. Centurion, Parigi 1966): «l'armonia delle relazioni fra le persone agiate ed il resto della popolazione esige, da parte di tutti, una esatta conoscenza degli aspetti attuali della «terza età» e delle possibilità della sua integrazione in una società, i cui rappresentanti hanno i medesimi diritti alla vita».

«Per molte persone — scrive ancora il dott. Destrem — invecchiare significa perdere per sempre il beneficio di tutti i godimenti che danno il loro pregio alla giovinezza; significa perdere la salute, soffrire, prepararsi a scomparire!»

È proprio questa concezione tragica e insopportabile, attribuita ad un'età ben lungi dall'essere priva di risorse, che lo «sport», ossia l'adattamento dell'attività fisica, deve permettere di evitare o, almeno, di modificare!

Secondo una vasta inchiesta, condotta dal grande giornale americano «Saturday Evening Post», il segreto della longevità consiste in un'estrema, eccezionale saggezza di tutti gli atti vitali: appetito, intelligenza, **movimento**. Proprio da questa saggezza «nascono» quei giovani di novantacinque anni, la «divina misura» dei quali fu, d'ogni tempo, la regola.

## Come aggiungere della vita agli anni!

Ecco in cosa consiste, il legame di valore inapprezzabile, fra ciò che è l'oggetto delle nostre preoccupazioni abituali: il **fanciullo** e lo sbocciare della sua personalità; l'**uomo** e lo scoppiare della sua forza, della sua potenza, e il soggetto che stiamo per trattare con questo articolo: questo benedetto **movimento**, così necessario per la conservazione delle facoltà fisiche, fisiologiche e mentali, dev'essere la risultante di un'abitudine acquisita sin dalla più giovane età e di un passaggio, di una transizione armoniosa e senza urti da un gruppo di età ad un altro gruppo di età. Codesto gusto dell'azione, **naturale** presso i giovani, relativamente facile da **stimolare** presso gli adulti nella piena maturità, non **persisterà** dopo il pensionamento se non dopo essere stato realmente «vivo» precedentemente.

Sia ben chiaro che le motivazioni s'evolvono con l'età e che potrebbe essere pericoloso il non tenerne conto. Nella terza età, le attività fisiche devono sempre essere adattate, controllate medicalmente e, **nella maggior parte dei casi**, esenti da ogni spirito competitivo (vedremo in seguito, quando sia il caso di fare delle eccezioni). Tutto dipende, molto di frequente, se esiste una continuità o meno nella pratica di uno sforzo fisico. «La brutale ripresa di un allenamento sportivo, dopo 20 o 30 anni d'interru-



Ciò che importa soprattutto, perchè l'esercizio fisico resti utile, è la continuità, la concatenazione delle motivazioni, il passaggio armonioso e senza urti da una generazione all'altra.

zione, — scrive il dott. Réville — può sfociare in una catastrofe per un uomo di sessant'anni. Però lo stesso esercizio risulta salutare, quando non ci sia stata interruzione alcuna. In ogni caso, tuttavia, — continua il dr. Réville — un certo dispendio d'energia è necessario, affinché l'esercizio sia benefico. Inoltre, per quanto concerne la terza età, e in modo più importante che in qualsiasi altro momento della vita, le attività fisiche devono avere la loro completazione con opportune sedute di ginnastica respiratoria ed articolare».

I pochi esempi che indico qui di seguito e che vengono da studi relativamente recenti, dimostrano a qual punto, anche ad età avanzata, il rendimento fisico può essere migliorato grazie all'esercizio regolare. Evidentemente, ciò che non si è potuto dimostrare ancora con assoluta certezza, è il fatto di sapere se l'esercizio prolunghi ugualmente la durata della vita. Ma non è forse più importante cercar «d'aggiungere della vita agli anni che degli anni alla vita?»

#### Alcune costatazioni legate all'allenamento fisico presso le persone in età

(desunte da «Sport per tutti», pubblicazione del Consiglio d'Europa)

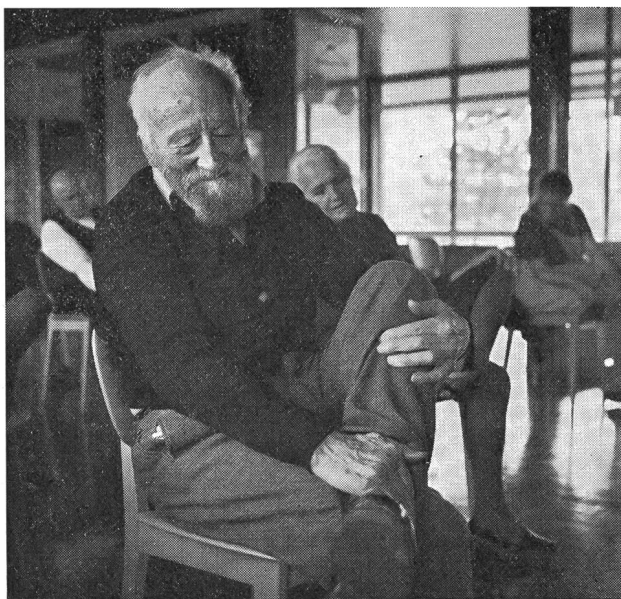
Autore, anno e luogo d'edizione	Soggetti studiati e natura dell'allenamento	Effetti dell'allenamento
<p><b>Barry A.J.:</b> The effects of physical conditioning on older individuals. 1966. Philadelphie</p>	<p>8 soggetti da 55 a 78 anni, confrontati con 5 testimoni da 58 a 83 anni, studiati prima e dopo 3 mesi d'allenamento (3 sedute di 40 min. con biciclo ergometrico per settimana).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Aumento del 76% del lavoro massimo realizzato, con un miglioramento del 50% della ventilazione polmonare (da 35 a 53 l/mn) e elevazione del 38% dell'ossigeno consumato sotto sforzo</li> <li>— diminuzione della tachicardia di sforzo (126 a 106/mn) e dell'ipertensione (da 190 a 170 mm Hg dopo lo sforzo)</li> <li>— miglioramento dei tests psicologici</li> </ul>
<p><b>Benestad A.M.:</b> Trainability of old men. 1965. Oslo</p>	<p>13 uomini dai 70 agli 81 anni, esaminati prima e dopo 6 settimane, con tre sedute sul tappeto mobile per settimana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— diminuzione della tachicardia da sforzo da 131 a 117/mn</li> <li>— miglioramento del rendimento cardiaco</li> <li>— diminuzione del tasso di colesterolo (da 2,7 a 2,57%)</li> <li>— sensazione di sentirsi meglio spontaneamente espressa</li> </ul>
<p><b>Fischer A.:</b> Effect of systematic physical activity on maximal performance and functional capacity in senescent man. 1965. Prague</p>	<p>84 uomini dai 60 ai 69 anni, 34 uomini dai 70 ai 79 anni, di cui la metà allenata con biciclo ergometrico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— aumento del consumo di ossigeno sotto sforzo (+15%) e della ventilazione polmonare massima (+22%)</li> <li>— i soggetti allenati raggiungono i risultati dei soggetti non allenati <b>più giovani di 10 anni</b></li> </ul>
<p><b>Hollmann W.:</b> Der ältere Mensch u. der Sport / Alter, körperliche Leistung und Training. 1970. Colonia</p>	<p>133 soggetti da 50 a 70 anni hanno avuto almeno 2 ore per settimana di attività sportive senza interruzione.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— miglioramento dei tests di ventilazione polmonare sotto sforzo, aumento del consumo massimo d'ossigeno (25%) e delle capacità di trasporto di ossigeno ai tessuti</li> <li>— tasso di colesterolo inferiore (sesto decennio)</li> <li>— aumento della potenza degli sforzi realizzati</li> <li>— le risultanze sono comparabili a quelle dei testimoni non allenati <b>in età da due a 4 decenni in meno.</b></li> </ul>

Due elementi importanti risultano soprattutto da questo studio: il primo è che, se l'allenamento prosegue in modo continuo attraverso i diversi periodi della vita, la terza età riesce allora a presentare capacità vitali quasi intatte; il secondo dimostra, per contro, che la stimolazione di quest'ultima è molto più difficile presso le persone anziane non allenate, sia che esse non abbiano mai esercitato attività fisiche, sia che esse le abbiano abbandonate da molti anni. In questo caso, già dopo i sessant'anni, l'organismo non dà più che deboli segni d'adattamento.

### La ripartizione delle età

Se diventa sempre più importante di rivolgersi verso la terza età, dipende dal fatto che coloro, i quali sono chiamati a conoscere questo segmento di vita che non era riservato, ancora non molto tempo fa, che a pochi eletti, sono sempre più numerosi.

Ora, a che servirebbe ottenere dalle scienze mediche e umane un aumento della densità della vita dopo la sessantina, se non si aiutassero, al tempo stesso, i vecchi a ben invecchiare?



Media della vita in Svizzera: 70 anni per l'uomo, 75 anni per la donna.

Allo scopo di porre meglio il problema, citerò alcuni dati forniti dal dott. Biener (1970) dell'Istituto di medicina sociale e preventiva dell'Università di Zurigo:

- nell'anno 1900, i giovani di meno di 15 anni rappresentavano un terzo della popolazione; attualmente essi non ne sono che un quinto;
- in Svizzera, un cittadino su sei ha più di sessant'anni;
- sempre in Svizzera, la media della vita è attualmente di 70 anni per gli uomini e di 75 anni per le donne;
- un'inchiesta, condotta negli Stati Uniti dal 1956 sino ad oggi, ha permesso di stabilire la proporzione delle cause di mortalità delle persone in età dai 65 ai 74 anni: il 43 per cento dei decessi è dovuto alle malattie cardiache, il 22 per cento ai reumatismi o ad altre forme traumatiche delle articolazioni, il 16 per cento alla paralisi.

Perciò, senz'alcun dubbio, nota il dott. Biener, una gran parte di queste malattie potrebbe essere evitata mediante l'applicazione di un'attività sportiva regolare, nel senso dell'igiene sportiva.

La mancanza di movimento è un'importante causa delle malattie croniche premature che colpiscono le persone in età avanzata e particolarmente le donne, poiché, purtroppo, lo sport femminile è ben lontano dall'aver diritto di cittadinanza in tutti i paesi.

### Invecchiamento precoce

Gli uomini, che non praticano sport alcuno, cominciano a perdere la loro «forma fisica» già all'età di trent'anni, mentre essa può conservarsi perfetta sino all'età di cinquant'anni e oltre presso gli sportivi. Presso la donna, inattiva, le facoltà fisiche diminuiscono più presto ancora: fra i 20 e i trent'anni!

Per contro, presso persone dai 50 ai sessant'anni, che hanno praticato regolarmente un allenamento fisico, si è riscontrata una circolazione sanguigna tanto buona quanto quella di persone non allenate, di trent'anni più giovani. La circolazione resta molto più fluida, i vasi sanguigni molto più elastici presso l'uomo allenato che non presso quello non allenato; anzi, i cambiamenti naturali dovuti all'invecchiamento compaiono solo dopo una buona ventina d'anni.

La preservazione del volume muscolare, delle funzioni respiratorie, della mobilità articolare parla pure a favore dell'attività fisica della terza età, senza dimenticare l'influenza fisica benefica che il movimento esercita sulle persone anziane: sentimento di felicità, gioia di vivere, ritrovata fiducia nei propri mezzi e, per il fatto stesso, accresciuta sicurezza di vita!

Tutti questi elementi hanno certamente contribuito a persuadere i promotori della ginnastica per anziani nel nostro paese che era tempo d'agire, non più in piccoli gruppi isolati, bensì mettendo in comune le esperienze acquisite e le preoccupazioni. A tale scopo è stata costituita a Berna, il 27 gennaio 1971, la «Lega svizzera per la Ginnastica degli anziani».

### Louis Perrochon e la Val Paisible

Già ispettore cantonale della ginnastica scolastica, pittore della domenica, la cui reputazione è cosa fatta, il losannese Louis Perrochon sta un po' alla base di ciò che è diventato un vasto movimento nazionale. Effettivamente, circa dieci anni or sono, sotto l'impulso del pastore Schwitzgebel, Louis Perrochon, in occasione di una riunione di persone anziane, si mise insensibilmente, senza averne l'aria, a far eseguire ai suoi vecchi amici, seduti attorno a lui, dei piccoli esercizi facili, di estensione delle articolazioni, di riflessi, di respirazione! Louis Perrochon racconta molto commosso quel ricordo:

«La gioia di quei «vecchi» era tale che, col passar dei minuti, vedevo il loro viso cambiare così nettamente d'espressione da poter appena credere ai miei occhi. Fu quindi necessario continuare l'esperienza! La piccola riunione fortuita divenne quindi regolare. Ci si trovò ogni settimana alla «Val Paisible», senza rumore, senza pubblicità. Ma la cosa divenne presto di dominio pubblico, si dilatò ed io fui presto chiamato in ogni angolo del Canton Vaud e della Svizzera romanda, dove si contano attualmente più di 100 gruppi di lavoro!»

I primi contatti su piano federale vennero presi dal 1967. Le sedute si susseguirono presso la sede della Croce Rossa a Berna, sedute alle quali partecipavano dei medici, i rappresentanti della Pro Senectute, della Croce Rossa, della Scuola federale di Ginnastica e Sport di Macolin e di parecchie università.

Dopo lunghi anni di ricerche e di lavoro, una prima giornata d'informazione poté essere organizzata il 22 gennaio 1969, destinandola ai rappresentanti dei Cantoni. Istruttori specializzati vennero formati, grazie ai corsi centrali che ebbero luogo a Macolin, Losanna e Zurigo; un programma di formazione dei monitori poté essere messo a punto, cosicché, al momento della fondazione della «Lega», fu possibile affermare che tutti i Cantoni potevano disporre di un'organizzazione attiva!



Una mano s'apre, le dita si tendono e, come per incanto, un sorriso rinasce sul viso.

«Allorchè si propone a persone di 60, 70 o ottant'anni di fare della «ginnastica» — dice Louis Perrochon —, si riceve dapprima uno sguardo oscuro e scettico. Solamente dopo sagge dimostrazioni, si ottiene l'adesione degli interessati. Fu necessario far comprendere dapprima che non si trattava d'eseguire delle prestazioni alla sbarra o alle parallele! Difatti — continua l'autore —, sono del parere che bisognerebbe rinunciare al termine di «ginnastica», perchè essa richiama troppo gli esercizi eseguiti a scuola o presso qualche società!»

### Un esempio di lezione

Allo scopo d'illustrare le parole di Louis Perrochon, ecco un esempio di lezione da lui stesso composta, destinata a persone non allenate, a coloro che hanno cessato qualsiasi attività:

#### In piedi:

1. Marciare in cerchio, dandosi la mano.
2. Scuotere le mani dall'alto in basso, ad altezze diverse.
3. Idem, ma da sinistra a destra.
4. Scuotere una gamba di fianco, in avanti, indietro.
5. Mano sinistra sulla spalla: girare la spalla in cerchio avanti e indietro.
6. Idem, ma girando le due spalle.
7. Alzare la spalla sinistra — la destra.
8. Braccia flesse, mani alle clavicole: tendere le braccia di fianco, con due movimenti a molla.
9. Flettere e tendere più volte leggermente le ginocchia, lasciando le braccia pendenti lungo il corpo.
10. Bilanciare le braccia in avanti, in alto e movimenti a molla.
11. Mani sulle anche: flettere leggermente le ginocchia, piegando debolmente il torso in avanti ed avanzando i gomiti.
12. Esercizi respiratori:
  - a) mani sul ventre: espirare - inspirare;
  - b) mani sui fianchi, davanti - indietro: espirare, inspirare.
13. Camminare in modo ritmico (lentamente, più in fretta, lentamente).
14. **Seduti su una sedia**, braccia dietro lo schienale della sedia:
  - a) alzare una gamba piegata in avanti, poi l'altra;

b) posare il tallone innanzi, poi la punta del piede indietro.

15. Massaggiarsi il ventre, le cosce, le gambe.

**Lettura, musica:** riposo fisico.

#### In piedi:

16. Massaggiare la nuca.
17. Massaggiare dietro l'orecchio, tirando le dita innanzi.

#### Seduti:

18. Piegare la testa innanzi — piegarla indietro.
19. Piegare la testa a sinistra, poi a destra.
20. Girare la testa a sinistra, poi a destra.
21. Esercizio respiratorio.
22. Palla piccola: passare la palla da una mano all'altra.
23. Lasciar cadere la palla, riceverla.
24. Camminare a suon di musica intorno alla sala.

«Questa lezione molto semplice — spiega Louis Perrochon — dimostra che si lavora essenzialmente seduti su una sedia, o ritti e che, anche se le pantofole sono preferibili, si possono benissimo seguire i movimenti anche con abito e scarpe da città.»

È molto importante, ai fini del buon esito, che queste lezioni vengano impartite per gruppi d'attitudini. Non bisogna, infatti, dimenticare che talune persone anziane sono ancora molto agili e che altre, persino, perchè non hanno mai cessato di praticare un allenamento al fine di conseguire dei risultati, sopportano sforzi relativamente violenti e lunghi.

È quindi necessario stabilire una differenza fra «persone anziane non sportive» e «persone anziane sportive»!

Nemmeno dimentichiamo che, anche a sessant'anni d'età, per esempio, un marciatore o uno sciatore di fondo, il cui allenamento è regolare ed ininterrotto, ha conservato funzioni organiche perfette e può essere in condizione d'ottenere dei risultati equivalenti a quelli di un uomo da trenta a quarant'anni non allenato!

Comunque, si tocca, in questo caso, un capitolo molto particolare, ossia quello dello SPORT per persone anziane, di oltre quarant'anni d'età, che potrebbe essere oggetto di uno studio separato, in quanto, con l'allargamento dello sport «popolare», della diffusione dello «sport per tutti», questa categoria non potrà che aumentare, fatto che ci auguriamo di cuore.

**Traduzione di Mario Gilardi**

#### BIBLIOGRAFIA:

- Michèle Pigot:** «La forme physique», Denoël, Parigi 1969.
- Dr. Hugues Destrem:** «La vie après 50 ans», Editions du Centurion, Parigi 1966.
- W. Hollmann:** «Der ältere Mensch und der Sport», 1967; «Alter, körperliche Leistung und Training», 1970.
- Jokl:** «Alter und Leistung», Springer-Verlag, Berlino 1954.
- König-Reindell-Roskamm:** «Das Herzvolumen und die Leistungsfähigkeit bei 60- bis 75 jährigen gesunden Männern», Arch. Kreisf.-Forsch, 1962.
- Dr. K. Biener:** «Age et hygiène sportive» (Conferenza data il 18 novembre 1970 a Zurigo).
- Dr. Ursula Weiss:** «Considérations médicales sur la gymnastique pour personnes âgées», Institut de Recherche della SFGS, Macolin, 1969.
- Klara Wolf:** «Integrale Atemschulung».
- Klara Wolf:** «L'éducation respiratoire dans la gymnastique des personnes âgées» (Conferenza data il 6 novembre 1971 a Zurigo).
- Louis Perrochon:** «Gymnastique aux personnes âgées», Médecine et Hygiène, 1970, No. 938.
- Eric Martin:** «Le mouvement comme agent préventif et thérapeutique essentiel des maladies du 3e âge» (Conferenza data il 6 novembre 1971 a Zurigo).