Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 1

Artikel: Salute, sport e vecchiaia

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999879

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Salute, sport e vecchiaia

di Ursula Weiss, dott. med., capo dell'Istituto di ricerche SFSM

Quando si chiede a delle persone di una certa età perchè fanno dello sport, generalmente rispondono che è soprattutto per motivi di salute. Secondo la definizione dell'Organizzione mondiale della sanità, la salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale, e non consiste soltanto nell'assenza di malattia o infermità.
Si tratta di un obiettivo assai positivo, per il quale val la pena d'impegnarsi. Ma la realtà è un pochino diversa. A livello biologico, i processi di rigenerazione rallentano con l'età e i disturbi spesso non scompaiono più completamente. I processi di degrado predominano, le strutture e le funzioni dell'organismo subiscono modificazioni sfavorevoli. Di conseguenza l'attitudine fisica generale diminuisce, mentre aumenta il tempo necessario al recupero. Le malattie diventano pure più frequenti e intaccano le riserve. Ci sono inoltre barriere da superare a livello psicologico. La dissoluzione, più o meno importante, della struttura familiare abituale e il passaggio dalla vita attiva alla pensione necessitano nuovi e radicali orientamenti.
In modo generale, tutte queste modificazioni possono essere considerate come fenomeni tendenti a limitare la mobilità di un essere umano, cioè delle sue possibilità di movimento nel senso più lato del termine. Non è soltanto sul piano cardiocircolatorio che la mancanza d'esercizio costituisce un fattore di rischio, ma ugualmente sul piano della salute in generale, tale come descritta poc'anzi.
A partire dal principio che il movimento costituisce un elemento essenziale dello sport, si può dunque attribuirgli un effetto benefico. Quest'ultimo risulta dall'azione di fattori fisici, psichici e sociali collegati fra di loro per il tramite dei differenti cicli che hanno influsso mutuale. Ecco alcuni esempi che dovrebbero servire a illustrare quanto finora detto.

Esempio 1

Movimento = effetto positivo sul metabolismo degli zuccheri e dei grassi = minore arteriosclerosi = pressione del sangue normale, migliore irrigazione degli organi vitali = diminuzione in particolare del rischio di malattie cardiocircolatorie = attitudine motoria integrale = attitudine al movimento...

Esempio 2

Movimento = buona scioltezza articolare = migliore attitudine a sopportare sforzi di qualsiasi sorte = diminuzione del rischio dovuto all'artrosi = attitudine a praticare un'attività sportiva, cioè movimento...

Esempio 3

Movimento = miglioramento delle qualità di coordinazione, e particolarmente di reazione = maggiore abilità e fiducia (in sè) = pratica sportiva e diminuzione del rischio di ferite = attitudine più durevole a rimanere attivi, dunque in movimento...

Esempio 4

Movimento = conservazione delle attitudini fisiche = buona base per esercitare diverse attività sportive del tempo libero = accesso a gruppi, a società = incontri, integrazione sociale = possibilità di praticare altre attività, cioè movimento...

I rapporti menzionati rappresentano dei sistemi d'adattamento umano il cui precario equilibrio può facilmente essere distrutto da interventi dosati male, ovvero troppo forti o troppo deboli. Ne possono risultare sintomi di mancanza di movimento, da una parte, e danni dovuti a sovraccarico, dall'altra. *È dunque precisamente invecchiando che è giudizioso rimanere in movimento e di praticare uno sport adatto alle proprie esigenze.*
Se in questo senso lo sport aiuta l'essere umano, non soltanto a conservare le sue attitudini fisiche, ma anche a migliorare il suo benessere psichico, gli si può allora attribuire un effetto benefico.
Non bisogna comunque dimenticare che anche una salute di ferro non è eterna, che il processo d'invecchiamento può certamente essere rallentato ma non arrestato, e che a tutti tocca di morire. Questo fatto, del quale ci si rende coscienti con l'avanzare dell'età, ingenera nella maggior parte degli esseri umani una paura: paura della sofferenza, paura dell'infermità, paura dell'isolamento. A ciò s'aggiunge una certa insicurezza nei confronti della morte. Essa è sinonimo di una fine irreversibile dell'esistenza dell'individuo, oppure che succederà in seguito? Tali problemi preoccupano le persone anziane e le costringono a una retrospettiva per cercare di trarne un bilancio. La vita è stata semplicemente un avvicendamento di cose gradevoli o sgradevoli, oppure bisogna dare un senso a tutto quanto si è intrapreso o vissuto? Questo genere di pensieri ci attraversa spesso la mente. Fasi di rivolta e di tristezza si alternano a fasi di riconciliazione e di accettazione e influiscono profondamente sullo stato d'animo di un individuo, soprattutto quando la sua salute e la sua situazione sociale subiscono sconvolgimenti.
Tramite queste riflessioni fondamentali sulla vita, vorrei dimostrare la necessità di rimanere in movimento, senza cadere nella iperattività o ricercare un ideale utopico nel campo della salute. Un'attività ben dosata dovrebbe permettere di conservare un massimo di benessere, nonostante la diminuzione delle attitudini fisiche, le malattie e le debolezze conseguenti all'invecchiamento, e di svolgere un buon «ritorno alla calma» dopo una vita movimentata.