

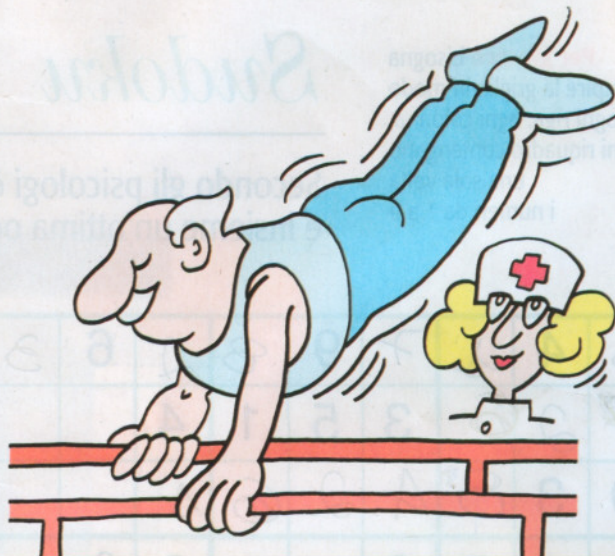
Al policlinico Gemelli di Roma, dove c'è il dipartimento di geriatria più grande d'Europa, apre una palestra per prevenire i rischi dell'invecchiamento

Ginnastica dolce

Gli ospedali si adeguano

Gli ospedali si adeguano alla nuova domanda di salute e di benessere. E così spuntano qua e là dei centri per la ginnastica dolce. Non stiamo parlando di riabilitazione e fisioterapia, ma di ginnastica preventiva per allontanare il rischio di malattie tipiche dell'invecchiamento. Una delle prime esperienze di questo genere è stata avviata al policlinico Gemelli di Roma. Circa 200 metri quadrati di palestra possono accogliere fino a 500 persone sopra i 65 anni portatori di patologie croniche (cardiopatie, diabete, ipertensione) che senza esercizio fisico potrebbero andare incontro a ricadute gravi. I programmi sono impostati da specialisti in scienze motorie e si basano su corsi di ginnastica a corpo libero ed esercizi con

macchinari pneumatici (che evitano sforzi e traumi) collegati a un computer. Sono soprattutto le donne ad aver bisogno di questa cura salutare. Ogni programma di allenamento è personalizzato. «L'obiettivo è ottenere il massimo beneficio con uno sforzo contenuto. Per questo è importante non improvvisare ma farsi seguire da istruttori preparati» dice Antonio Sgadari, direttore del centro *fitness* del dipartimento di geriatria al Gemelli, il più grande d'Europa. La regola importante è evitare le attività che comportano scatti brevi e intensi e prediligere quelle caratterizzate da movimento costante. Gli esercizi non devono procurare traumi. È importante lavorare con macchinari idonei per non rischiare di fermarsi a causa di lesioni muscolari. ■



istruzioni

PER SAPERNE DI PIÙ

Come prevenire l'osteoporosi

La tendenza all'allungamento della vita media e all'invecchiamento potrebbe determinare nei prossimi decenni un significativo aumento dei casi di osteoporosi. Tra le modalità di prevenzione c'è una regolare attività fisica, fondamentale per la costruzione e il mantenimento di uno scheletro sano. Lo stimolo fisico favorisce in modo eccellente il deposito di calcio nell'osso, spiega il professor Silvano Busin, primario dell'unità operativa medicina fisica e riabilitazione all'ospedale Sacco di Milano.

Gli esercizi più efficaci

Sono quelli di forza e di resistenza. I primi comportano un impegno muscolare elevato come quello richiesto lavorando con le macchine in palestra. I secondi, invece, sono caratterizzati da movimenti di tipo ciclico condotto per un lungo periodo. Il ciclismo, per esempio, che stimola gli arti inferiori e la schiena, e tutte le attività di tipo aerobico che impegnano essenzialmente il sistema cardiorespiratorio. In maniera specifica, sono utili gli esercizi multiarticolari che vedono la partecipazione di più gruppi muscolari e più articolazioni come le flessioni sulle braccia, le aperture laterali in panca e il vogatore. Nel corpo libero è importante stimolare i cosiddetti muscoli "fissatori", addominali e dorsali che tengono fermo il tronco durante i movimenti e sono fondamentali per la postura.

