

## Anziani: come restare in forma anche in tempi di lockdown

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Cara professoressa, sono preoccupata e inquieta. Ho 65 anni e vivo sola. Nel primo lockdown sono aumentata di cinque chili che non sono più riuscita a perdere. E ho la brutta sensazione di aver perso la memoria. In più tutte queste notizie negative mi mettono un’angoscia tremenda. Mi sento invecchiata di dieci anni in uno. Lei è un medico tanto concreto. Che cosa consiglia per restare in forma in casa, in un periodo così difficile per tutti?”.

Maddalena B. (Brescia)

Carissima signora Maddalena, grazie la sua importante domanda, che mi dà l’opportunità di condividere un progetto di salute, utile per tutti noi. Lo affronterò partendo da suggerimenti concreti, come lei desidera, e utilizzabili da tutti. Eccoli.

Primo consiglio

Preparare un’agenda della giornata, utile anche per chi non lavora da remoto. Alzarsi sempre alla stessa ora, bere mezzo litro d’acqua, farsi un bel caffè o un tè, e mettere su musica allegra.

Secondo consiglio

Fare ginnastica in casa, con tuta e scarpe appropriate. Su internet si trovano molti esercizi a corpo libero: flessioni, piegamenti, movimenti con le braccia e le spalle, più facili e divertenti da fare se a ritmo di musica. Fatti per mezz’ora, meglio ancora un’ora, attivano il corpo e la mente. Ottimo se preventivamente si è acquistata una cyclette o un tapis roulant. Mezz’ora-quaranta minuti di esercizio aerobico sarebbero perfetti, perché contrastano la tendenza all’incremento di peso. Binomio super: attività aerobica ed esercizi a corpo libero. Ottimi anche i “cinque tibetani”, esercizi che migliorano la qualità del respiro e il tono muscolare generale, oltre ad essere eccellenti per i muscoli della schiena e gli addominali. Naturalmente vanno iniziati con gradualità, come tutte le attività, specialmente se non si è abituati all’esercizio fisico quotidiano. Muoversi attivamente il mattino, dopo la sveglia, è il miglior buongiorno. Su internet si può anche imparare attività nuove, come lo yoga o il pilates. Se poi è possibile camminare fuori casa, via la pigrizia! Uscire di buon passo, allegro e vivace, anche al mattino presto, è perfetto per corpo e mente. L’attività fisica quotidiana ha poi molti altri pregi (Box 1).

Se si lavora da remoto, uno stacco di 15 minuti per muoversi ogni due ore (invece che per mangiare o piluccare dolci), è essenziale anche per concentrarsi meglio.

Per chi è in pensione, organizzare la giornata con ritmo è il miglior antiage, meglio se ci pone obiettivi concreti per iscritto (Box 2), per poi fare a sera il bilancio della giornata. Diamoci un voto, teniamo l’agenda della settimana e del mese: un automonitoraggio da adottare per tutta la vita! Una sana disciplina mentale, amica della vita interiore e della salute.

Terzo consiglio

Dopo gli esercizi fisici, doccia e farsi belle e belli, con toilette personale come se si dovesse uscire. La cura di sé, unita alla musica e all’attività fisica, tengono su l’umore, la fiducia in sé e l’autostima, e contrastano la tendenza a lasciarsi andare, tipica di quando si resta in casa senza

ritmo e senza obiettivi.

#### Quarto consiglio

Preparare un menù giornaliero e settimanale, leggero e variato, evitando invece i cibi consolazione (comfort food: dolci, cioccolata, caramelle). Prevenzione primaria: evitare di comprarli! Colazione a piacere, ma con buon senso. Bene la spremuta a metà mattina. Carne o pesce a pranzo, con verdure. Cereali o legumi alla sera, per un pasto leggero. Evitare gli alcolici e il fumo. Servirsi su piatti di dimensioni più piccole: visivamente sembra di mangiare di più. Evitare invece piatti grandi o terrine, o di mangiare mentre si prepara il pasto. Non ci si accorge e ci si carica di calorie: 9000 per ogni chilo in più. Iniziare il pasto con la verdura e alzarsi da tavola sempre con un po' di appetito.

#### Quinto consiglio

Stimolare il cervello: fondamentale per contrastare tristezza e depressione, ansia, perdita di memoria e deterioramento cognitivo. In particolare:

- leggere a voce alta, cercando di dare la massima espressione al testo. Ottimo esercizio per bambini, giovani, adulti e anziani: per la molteplicità di stimoli mentali, ma anche emotivi e affettivi, motori e cardiovascolari, soprattutto se si impara a fare bene il respiro diaframmatico, di pancia;
- approfondire l'italiano, per esempio attraverso la lettura di libri avvincenti, ma anche andando sul sito "Una parola al giorno": gratuito, semplice, stimolante e divertente;
- imparare una lingua straniera, o migliorarla, per esempio usando un metodo semplice come "Duolingo";
- se si ha un computer a casa, preparare nuovi viaggi e intanto sognare, stimolare la fantasia, viaggiare con la mente leggendo o guardando documentari e approfondimenti; fare un corso online di giardinaggio, disegno, pittura;
- cantare o suonare, se si hanno queste passioni e non si disturbano i vicini;
- limitare i notiziari ansiogeni a uno, massimo due al giorno. Meglio i programmi culturali, per esempio Rai Storia.

#### Sesto consiglio

Prendersi cura di animali amati, se ne abbiamo, o almeno dei fiori sul balcone.

#### Settimo consiglio

Ridere e sorridere, con familiari o amici, scegliendo film comici o libri divertenti. Ridere è un formidabile analgesico delle difficoltà della vita e un potente antistress.

#### Ottavo consiglio

Rispettare il sonno, andando a dormire sempre alla stessa ora, con un bel libro

Una quotidianità ben organizzata, con obiettivi concreti per la cura di sé fisica e mentale, è un ottimo metodo per dare energia e colore alla vita in casa, in questi mesi difficili. E per uscire con più entusiasmo e un rinnovato amore per la vita, a primavera!

---

#### Box 1. Vantaggi dell'attività fisica regolare

- Attiva il metabolismo basale per ben 12 ore successive, contrastando la tendenza al diabete, all'aumento di peso e alle altre malattie dismetaboliche

- Aumenta la leptina, sostanza che dà senso di sazietà, e riduce invece la grelina, che aumenta l'appetito per cibi grassi e dolci
- Contrasta la tendenza all'ipertensione e riduce il rischio di trombosi. Merita ricordare che la prima causa di morte, per uomini e donne, è cardiovascolare, infarto in testa!
- Stimola gli operai costruttori dell'osso (osteoblasti), aumentando la formazione di ossa biomeccanicamente adeguate, quindi più resistenti e (relativamente) elastiche
- Riduce l'attività degli operai distruttori (osteoclasti), attivissimi invece quando siamo fisicamente inattivi: il primo lockdown, senza attività fisica, ha infatti dato una pericolosa accelerata a tutte le osteopenie e osteoporosi, aumentando il rischio di fratture anche serie
- Stimola gli operai costruttori del muscolo (mioblasti): essenziali per costruire le proteine contrattili (actina, miosina e tropomiosina) dalle quali dipendono la massa, la forza e la competenza dei muscoli. Questo ci aiuta a contrastare la perdita di massa muscolare (sarcopenia), nota come massa magra, accelerata dall'età, dalla menopausa e dall'inattività fisica, quando si sta chiusi in casa senza attivarsi quotidianamente
- Stimola la salute delle articolazioni, soprattutto se, curando la postura, si distribuisce il carico in modo simmetrico
- Migliora il tono dell'umore: l'attività fisica regolare è il primo antidepressivo naturale, il più efficace!
- Riduce l'ansia, altrimenti in netto aumento quando si sta chiusi in casa ad ascoltare notizie negative
- Stimola le funzioni cognitive, contrastando la tendenza alla perdita di memoria, perché riduce la neuroinfiammazione, denominatore comune anche della demenza di Alzheimer e del morbo di Parkinson
- Stimola la prontezza di riflessi e l'equilibrio
- Stimola una migliore attività del nostro esercito di difesa, il sistema immunitario
- Rilassa il corpo e migliora il sonno

---

---

#### Box 2. Riaprire il cassetto dei sogni

Consiglio super, a tutte le età: tenere il cassetto dei sogni sempre pieno, e cercare di tener vuoto il cassetto dei rimpianti

Mai dire «Ormai, alla mia età...»: cercare invece di riscoprire la piccola Alice nel Paese delle Meraviglie che ancora abita in qualche parte della nostra mente, e dire insieme a lei: «Che cosa mi succederà di bello oggi?», per restare aperti al bello, al buono, al nuovo.

Ho pazienti che a ottant'anni fanno corsi di musica, giardinaggio, storia dell'arte, lingue straniere. Finito il primo lockdown, una simpaticissima signora di 82 anni mi ha detto: «Lo stare chiusa in casa il primo periodo mi ha messa in crisi. Poi ho pensato: la vita è breve, fammi fare il pieno di energia mentre sto in casa. Così poi potrò viaggiare ancora, quando potrò uscire. E mi sono attivata: ginnastica mattina e pomeriggio, musica, letture, super ritmo! Adesso sono più in forma di prima. In più, assaporo ogni secondo, ogni dettaglio, con un gusto che non pensavo di poter avere più. Mi ha benedetto il Dio delle piccole cose!».

Mentre mi parlava, mi è tornato in mente il grande pittore Francisco Goya: nel suo autoritratto

dipinto a novant'anni, che si trova al Museo del Prado di Madrid, ha scritto il suo motto stupendo:  
«Aùn aprendo», imparo ancora.  
Auguri di gran cuore!

---

---