



L'attività fisica negli anziani: un pilastro per salute, autonomia e qualità della vita

Fabrizio Strina

Personal Trainer - Mental coach- Chinesiologo
Diplomato I.S.E.F
Master in Management dello sport
Master in Nutrizione, Farmacologia e Fisiologia del Fitness
Master Zone Consultant Enerzona
Master in Psicologia sportiva.
Master Mental Coach dei calciatori professionisti
Master Teoria e Tecniche della Preparazione Atletica nel Calcio
Istruttore Calcio F.I.G.C.
Istruttore Tennis F.I.T. 2°livello
Istruttore Nuoto F.I.N 2° GRADO
Istruttore Gym Nuoto
Istruttore Reebok Pilates-Yoga Dinamico

L'invecchiamento è un processo naturale che comporta cambiamenti fisiologici come riduzione della massa muscolare, della forza, della densità ossea e della capacità cardiorespiratoria. Tuttavia, numerose ricerche mostrano che l'attività fisica regolare rappresenta uno dei più potenti "farmaci" non farmacologici per contrastare questi effetti, migliorando salute, autonomia funzionale e benessere mentale. Perché l'attività fisica è fondamentale con l'avanzare dell'età? Innanzitutto, per i benefici sul sistema muscolare e osteoarticolare. Con l'età si verifica la sarcopenia, ovvero la perdita di massa e forza muscolare. L'esercizio fisico – soprattutto quello di resistenza e forza – aiuta a: mantenere e aumentare la massa magra, rafforzare la forza muscolare, migliorare equilibrio e postura, ridurre il rischio di cadute e fratture, limitare l'osteoporosi e il declino della densità ossea. Poi per i benefici cardiovascolari e metabolici. Attività come camminata veloce, bicicletta, nuoto o ginnastica dolce favoriscono: miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria, riduzione della pressione arteriosa, miglior controllo della glicemia (fondamentale in caso di diabete tipo 2), riduzione del colesterolo LDL, diminuzione del rischio di infarto, ictus e sindrome metabolica. Non ultimi i benefici psicologici e cognitivi. Infatti, l'attività fisica è riconosciuta come uno dei principali



fattori protettivi contro il declino cognitivo. In particolare: migliora memoria e attenzione, riduce rischio di demenza e morbo di Alzheimer, contrasta depressione e ansia, aumenta autostima e sensazione di controllo sulla propria vita. Sono innegabili, inoltre, i benefici sulla qualità della vita. Un corpo più attivo permette: maggiore autonomia nelle attività quotidiane, miglior equilibrio e sicurezza nei movimenti, sonno più regolare, migliore socialità, soprattutto tramite attività di gruppo. Quali possono essere i benefici sull'attività sessuale? Con l'avanzare dell'età, la salute sessuale maschile tende a risentire di diversi fattori: calo del testosterone, riduzione del tono muscolare, peggioramento del microcircolo, aumento della sedentarietà, patologie cardiovascolari e metaboliche, stress psicologico. Nell'uomo sopra i 70 anni, questi cambiamenti possono manifestarsi attraverso un calo del desiderio, disturbi dell'erezione, minor energia vitale e una generale riduzione della qualità della vita. L'attività fisica aiuta la funzione sessuale nell'uomo anziano e la correlazione tra esercizio fisico e salute sessuale è ampia e ben documentata.

Il miglioramento della circolazione sanguigna in seguito ad un allenamento aerobico costante favorisce l'aumento della vasodilatazione indotta da ossido nitrico e il miglioramento della funzione endoteliale, oltre che a una riduzione della rigidità arteriosa, contribuendo a un afflusso sanguigno più efficiente al pene, contrastando la disfunzione erettile.

Inoltre, gli esercizi di forza, oltre a provocare incremento della massa magra e dell'energia fisica in particolare, stimolano la secrezione di testosterone, a cui si associa un maggiore desiderio sessuale, e una migliore risposta erettile.

L'allenamento, senza essere un farmaco, diventa dunque un "modulatore ormonale naturale".

L'attività fisica abbinata ad una alimentazione corretta, provoca una riduzione del grasso viscerale, e contribuisce a un ambiente ormonale più favorevole, a una migliore sensibilità insulinica, e a una riduzione dell'infiammazione sistemica; quindi, il tessuto adiposo addominale che è metabolicamente più attivo può convertire il testosterone in estrogeni attraverso l'aromatasi.

L'attività fisica aumenta il rilascio, da parte del nostro cervello, di endorfine e dopamina, alleviando lo stress e migliorando l'umore, innalzando l'autostima e migliorando lo stato psicologico generale.



Tutto ciò ha un ruolo diretto sulla sfera sessuale, spesso influenzata da ansia, preoccupazioni o percezione negativa del proprio corpo. La sessualità in età avanzata può essere appagante e soddisfacente, purché sostenuta da uno stile di vita attivo.

In questo senso, la palestra non è una semplice struttura sportiva, ma un vero alleato terapeutico capace di migliorare in profondità la salute andrologica, vascolare e ormonale.

Quali attività sono più consigliate? Prima di iniziare una qualsiasi attività fisica è consigliabile effettuare un consulto andrologico/cardiologico che possa valutare, se presenti, ipertensione, cardiopatie, diabete, sintomi urinari rilevanti, uso di farmaci cardiovascolari o anomalie della funzione sessuale. Il mio consiglio è quello di iniziare gradualmente risolvendo prima gli eventuali acciacchi come dolori alla spalla, all'anca, al ginocchio, facendo una terapia di recupero funzionale sotto la guida di un professionista, inserendo movimenti controllati e mai bruschi, e utilizzando attrezzature adeguate in ambienti sicuri, ascoltando sempre i segnali del corpo. Le linee guida internazionali suggeriscono una combinazione di attività aerobica, almeno 150 minuti a settimana come camminata veloce, bicicletta, nuoto, danza, trekking leggero, allenamenti per l'incremento della forza almeno 2-3 volte a settimana, infatti i muscoli, più forti, supportano meglio la postura, la respirazione e la stamina, tutte componenti correlate anche alla performance sessuale, utilizzando resistenze come elastici o piccoli pesi, o semplici esercizi a corpo libero (squat, alzate sulle punte, seduta e alzata dalla sedia). Importanti più che mai sono gli allenamenti rivolti al miglioramento della flessibilità articolare e all'elasticità muscolare come esercizi di stretching, e di propriocezione, esercizi per il pavimento pelvico. La combinazione di esercizi aerobici, di forza e di mobilità ed elasticità articolare-muscolare massimizza i benefici cardiovascolari, ormonali e neuromuscolari. L'allenamento in palestra è ideale dopo i 70 anni, perché consente un approccio controllato, personalizzato e sicuro; infatti, macchine isotoniche e cavi permettono di modulare il peso in modo preciso, evitando sovraccarichi articolari e rendendo l'allenamento sicuro anche per chi ha artrosi o osteoporosi. L'attività fisica rappresenta uno dei modi più efficaci per promuovere un invecchiamento sano e attivo. Integrare movimento regolare nella routine quotidiana permette di mantenere forza, autonomia, lucidità mentale e qualità della vita, riducendo allo stesso tempo il rischio di numerose malattie croniche.



Bibliografia essenziale

1. World Health Organization (WHO). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. WHO, 2020.
2. American College of Sports Medicine (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th Edition, 2021.
3. Nelson, M. E., et al. "Physical Activity and Public Health in Older Adults." Medicine & Science in Sports & Exercise, 2007.
4. Caspersen, C.J. et al. "Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research." Public Health Reports, 1985.
5. Rolland, Y., et al. "Exercise program for older adults: determinants and benefits." Journal of Gerontology, 2008.
6. Kirk, B., et al. "Resistance exercise improves physical function in older adults." Ageing Research Reviews, 2022.
7. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 11th ed.
8. European Association of Urology. EAU Guidelines on Sexual and Reproductive Health, 2024.
9. Billups KL. "Exercise and erectile function: a review." Current Urology Reports. 2018.
10. Gerbild H et al. "Physical activity to improve erectile function: a systematic review." Sexual Medicine Reviews. 2018.
11. Farioli A et al. "Physical activity and risk of erectile dysfunction." J Sex Med. 2014.
12. Rondanelli M et al. "Resistance training in the elderly: a systematic review." Sports Medicine. 2020.
13. Wein AJ, Kavoussi LR (eds). Campbell-Walsh-Wein Urology, 12th ed. Elsevier.



14. Parsons JK et al. "Physical activity, benign prostatic hyperplasia, and lower urinary tract symptoms." *European Urology*. 2015.
15. Traish AM. "Testosterone and sexual function." *World J Men's Health*. 2020.
16. Billups KL et al. "Endothelial dysfunction and erectile dysfunction." *JAMA*. 2018 (review of mechanisms).