

ALLENAMENTO DELLA FORZA E LONGEVITA'

Questa news letter la inizio con un caro augurio di buone feste: che ognuno possa ritrovare la via del benessere " globale", dal prossimo anno...ma anche da subito, perché no?!

Il Titolo...è la parola chiave che ho digitato oggi su Google per aggiornarmi e vedere voci nuove e diverse su questo argomento: 36.400 pagine.

Ho pensato di riproporVi dei concetti essenziali, dandovi dei collegamenti ipertestuali (quelli in blu dove cliccando sopra si aprono i collegamenti sul web) degli articoli più interessanti.

La formula che *TUTTI IN LETTERATURA* hanno assodato essere la via giusta alla longevità ...è proprio quella che Vi propongo come " allenamento funzionale" e i pareri attuali sono *TUTTI CONCORDI* in ambito scientifico, mi dispiace osservare che la maggior parte non sono in siti divulgativi di carattere "medico-sanitario".

["Sono ancora poche le persone anziane che si allenano con sovraccarichi e al contrario sono ancora tante le persone anziane e non che si intimoriscono al solo sentirsi proporre un allenamento con i pesi."](#)

*Negli ultimi anni qualcosa sta cambiando grazie alla ricerca e ai nuovi studi che danno buoni spunti per cercare di rallentare la **sarcopenia** . cioè la **progressiva perdita della massa muscolare**(processo fisiologico complesso e multifattoriale).*

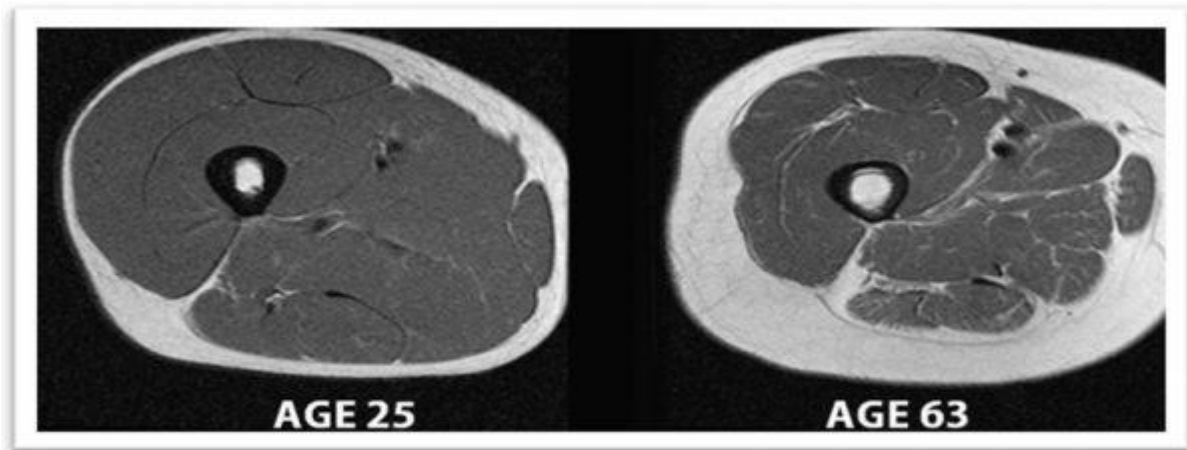
Il consiglio " salutistico " di una attività aerobica lenta, (camminare, andare in bici o altre attività similari), è superato dalle evidenze scientifiche e non è sufficiente a rallentare la sarcopenia.

Già dopo i 40 anni si ha una perdita di massa e funzione muscolo scheletrica ed è questo il fenomeno che viene definito SARCOPENIA (Rosenberg – 1988).

Con il passar dell'età si ha una riduzione della massima capacità di prestazione fisica e la cosa più sbagliata è proprio ridurre l'attività fisica.Uno degli aspetti più importanti che viene meno è la POTENZA, ovvero la perdita di forza e velocità di contrazione, ma nonostante ciò le indicazioni e le proposte sono la maggior parte di carattere aerobico... che non servono a stinolare la cellula muscolare...talvolta invece indebolendola.

La **perdita di massa muscolare** legata all' età è un fattore indipendente e **predittore di mortalità**: avere pochi muscoli riduce le aspettative di vita e aumenta il rischio di morte per tutte le cause.

La muscolatura risponde a un principio anglosassone importante "use- it-or-lose-it" ("o la uso o la perdo").Ecco un 'immagine radiologica che ve lo mostra...il grasso è bianco, il muscolo è quello grigio scuro.

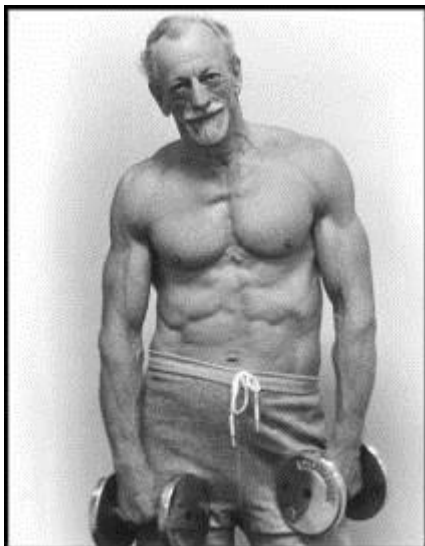


(Invecchiamento, aumento di peso e perdita di massa muscolare)

Ma ecco la buona notizia: "Guadagni di forza compresi tra il 16% e il 174%(!!!) sono stati ottenuti nel ricondizionamento in donne e uomini di età compresa tra i 60 e i 98 anni. con un incremento della sezione trasversa dei muscoli sottoposti ad allenamento è quantificato tra il 7% e il 62% (!!!) sia nelle STF (fibre lente) che nelle FTF (fibre veloci) sempre in anziani di età compresa tra i 60 ed i 98 anni.

Tratto da <http://www.my-personaltrainer.it/allenamento/anziani-allenamento.html>

Movimento e Alimentazione sono la vera (e unica formula anti invecchiamento, con regole come quella di allenarsi a digiuno al mattino, (con esercizi " cardio" ma anche e soprattutto muscolari) che attivano processi di trascrizione dei geni che contrastano l'invecchiamento dei tessuti . E [Movimento e alimentazione sono veri antiinfiammatori](#)...non quelli in farmacia (che possono servire si, ma solo in fasi acute)



Vi ricordo che offro una attività strutturata sia di gruppo che individuale, passaggio essenziale in una prima fase di recupero di allenamento funzionale come servizio del mio studio.

La notizia nuova, il concetto nuovo che vi voglio ricordare è che **"non c'è una "cera età" oltre alla quale non è più possibile iniziare l'attività fisica o continuare,non c'è un " periodo**

definito" per fare allenamento funzionale "e poi è finita la *cura*" perchè il nostro "calendario biologico" va in una direzione sola...verso il basso. Come la direzione verso cui si curva la nostra schiena se non la alleniamo, visto che la gravità c'è sempre da quando passiamo dalle quattro zampe alle due gambe, da piccolini, e fino a quando finiamo il nostro viaggio. Ma dobbiamo tener presente che grazie ai progressi della terapia questo calendario dura molto a lungo, e c'è il rischio che passiamo lunghi anni in posizione orrizontale, da molto prima di finire il viaggio terreno.

Vale la pena di gustare ogni istante di questo nostro bellissimo viaggio, ma con tutta la forza e la gioia di cui possiamo godere , fino all'ultimo giorno e ognuno ce la può fare.

E questo è il mio più sincero augurio: trovate la forza di iniziare a far si che la Forza sia con Voi!



Buone feste

Dott. Alfredo Donatini

Invio la presente newsletter divulgativa su Sua autorizzazione e in qualsiasi momento può essere cancellato dalla mailing list inviando una mail con tale richiesta. Grazie