

ANCORA IN PIEDI

**Allenamento di forza come chiave
per l'autonomia nella terza età.**

- *Programma di 12 settimane senza attrezzi.*
- *Consigli alimentari.*
- *Strategie psicologiche.*



Dr. Mouad Berrada

ANCORA IN PIEDI

**Allenamento di forza come chiave
per l'autonomia nella terza età**

Una guida scientificamente fondata

Dr. Mouad Berrada, medico

Informazioni editoriali e avvertenza medica

© 2026 Berrada Mouad, tutti i diritti riservati.

Prima edizione.

Questo libro, compresi testi, fotografie/illustrazioni e concetti, è protetto dal diritto d'autore. Qualsiasi riproduzione, distribuzione o comunicazione pubblica, anche parziale, richiede il consenso scritto dell'autore.

Nota sulla realizzazione: le immagini sono state create digitalmente e curate editorialmente. I contenuti sono stati sottoposti a revisione medica. Questo libro non sostituisce una consulenza medica individuale.

Impaginazione e layout: Berrada Mouad

Importante avvertenza medica

Questo libro è destinato alla promozione generale della salute e non sostituisce una diagnosi o una terapia medica individuale. Iniziate un nuovo programma di allenamento solo dopo aver consultato il vostro medico, in particolare in presenza di patologie pregresse, dolore, vertigini, dopo un intervento chirurgico o in caso di dubbio.

Eseguite tutti gli esercizi senza dolore, in modo controllato e sicuro. In caso di disturbi, interrompete l'esercizio e chiedete consiglio al medico.

Indice

Prefazione	6
Parte 1 – Fondamenti e scienza	12
Capitolo 1: La rivoluzione silenziosa dell'invecchiamento attivo	12
Capitolo 3: La biologia della forza	16
Parte 2: Il vostro sistema personale di allenamento	19
Capitolo 4: Fondamenti di un allenamento efficace	19
Capitolo 5 - Esercizi per forza, equilibrio e mobilità	22
Capitolo 6 - Programma di allenamento per principianti	32
Parte 3: Alimentazione e recupero	37
Capitolo 7: Alimentazione per una forza ottimale	37
Capitolo 8: Rigenerazione e recupero	41
Capitolo 9: Motivazione e costanza	44
Parte 4: Allenamento in situazioni particolari	47
Capitolo 10: Allenamento in presenza di patologie pregresse	47
Capitolo 11: Adattamenti individuali	51
Capitolo 12: Successo nel lungo periodo	55
Parte 5: Prospettive complementari	58

Capitolo 13: Domande frequenti dalla pratica	58
Capitolo 14: Casi pratici e consigli per la vita quotidiana	61
Capitolo 15: Allenamento mentale, respirazione e meditazione - la forza sottovalutata della mente	64
Appendice	70
Glossario	72
Bibliografia	73
Postfazione	75
L'autore	76
Nota legale	80

Prefazione

Durante il periodo trascorso nel reparto di geriatria dello Johanniter-Krankenhaus di Duisburg, notai qualcosa che mi colpì profondamente: una grande parte dei pazienti anziani dipendeva da un deambulatore, non perché fosse inevitabile, ma spesso perché mancava la forza muscolare necessaria. Quell'immagine mi rimase impressa. Mi chiesi: deve davvero essere così?

Come medico, atleta e persona che da anni si occupa intensamente di allenamento e alimentazione, sapevo che la perdita di forza con l'età non è un destino inevitabile. Con un allenamento mirato e scientificamente fondato, anche senza attrezzature costose, si può ottenere molto. L'autonomia nella vita quotidiana può essere mantenuta e persino migliorata. Proprio da qui è nata l'idea di questo libro.

Il mio obiettivo è mostrare alle persone anziane un percorso pratico e facile da mettere in atto per recuperare forza e vivere in modo indipendente. Questo non è un complicato manuale di fitness, ma un compagno che spiega passo dopo passo come funziona un semplice allenamento di forza e come integrarlo nella vita quotidiana.

Do particolare importanza a tre pilastri: allenamento, alimentazione sana e forza mentale. Perché solo quando corpo e mente sono in equilibrio si può raggiungere una vera qualità di vita.

Vorrei che non vi limitaste a leggere questo libro, ma che lo metteste in pratica. Anche piccoli esercizi possono produrre grandi cambiamenti. Forse anche per voi il titolo "Ancora in piedi" diventerà una nuova motivazione per avere più mobilità, più libertà e più gioia di vivere.

Inizia un nuovo capitolo

Arriva un momento nella vita in cui ci fermiamo, guardiamo indietro e ci accorgiamo di non essere più mobili come un tempo. Le scale sembrano più lunghe, la spesa più pesante e alzarsi da una sedia richiede talvolta più forza del previsto. Molti accettano questi cambiamenti come una parte inevitabile dell'invecchiamento. Ma non deve essere per forza così.

Questo libro nasce da una convinzione semplice ma profonda: l'indipendenza non è una questione di età, ma di decisione. La decisione di non rassegnarsi a una

perdita progressiva di forza e a una crescente dipendenza. La decisione di fare qualcosa per il proprio corpo, oggi.

Nella mia carriera medica ho incontrato innumerevoli persone anziane costrette a convivere con dolore, mobilità ridotta o un deambulatore. Ma ho visto anche persone che, nonostante l'età avanzata, salgono le scale piene di energia, fanno escursioni, ballano e prendono in braccio i nipoti. La differenza? Hanno capito che la forza muscolare può essere allenata a qualsiasi età.

Forse tenete questo libro tra le mani perché sentite che qualcosa deve cambiare. Forse volete evitare del tutto di dover usare un deambulatore. Oppure volete finalmente lasciarvelo alle spalle. Qualunque sia il punto da cui partite, questo libro vi mostrerà che è possibile.

Le pagine che seguono non sono una raccolta arida di fatti. Sono un invito. Un invito a riscoprire il vostro corpo, a riconquistare la vostra forza e a migliorare la vostra qualità di vita.

Capirete come funzionano i muscoli, perché diminuiscono con l'età e come potete contrastare questo processo.

Vi prometto che non servono una palestra, attrezzi costosi o ore di allenamento. Venti minuti, tre o quattro volte alla settimana, sono sufficienti per ottenere cambiamenti percepibili. Imparerete esercizi sicuri, efficaci e facili da eseguire a casa. Imparerete come alimentazione e recupero sostengono l'allenamento. E scoprirete cosa significa sentirsi di nuovo più forti, sicuri e indipendenti.

Facciamo insieme il primo passo. Non domani. Oggi.

Il vostro nuovo capitolo inizia adesso.

Informazioni su questo libro: il vostro percorso verso più forza e libertà

Questo libro non è un classico manuale di fitness né una raccolta di programmi complicati pensati solo per persone giovani e sportive. È rivolto a voi, persone nel pieno della vita che hanno già alle spalle alcuni decenni e ora vogliono guardare consapevolmente avanti.

Il titolo "Ancora in piedi" non è una promessa vuota. È un obiettivo che perseguiamo insieme. Un obiettivo che non riguarda soltanto evitare gli ausili per camminare, ma qualcosa di molto più grande: la vostra autonomia, la vostra mobilità e la fiducia nel vostro corpo.

In questo libro troverete

- Spiegazioni comprensibili sul funzionamento di muscoli, articolazioni e ossa, con particolare attenzione all'invecchiamento.
- Le più recenti conoscenze scientifiche che mostrano come l'allenamento di forza funzioni a qualsiasi età.
- Un programma di 12 settimane che, con soli 20 minuti per sessione, tre o quattro volte alla settimana, può portare a progressi misurabili.
- Istruzioni illustrate che mostrano passo dopo passo come allenarsi in sicurezza.
- Consigli alimentari che aiutano il corpo nella costruzione muscolare e nel recupero.
- Suggerimenti per la motivazione e la costanza, per continuare nel lungo periodo.

La particolarità di questo programma è che è stato progettato per integrarsi facilmente nella vita quotidiana. Non servono un abbonamento in palestra, attrezzi costosi o un passato sportivo. Bastano un po' di spazio in casa, alcuni semplici ausili e la disponibilità a compiere con regolarità piccoli passi.

Questo libro vi accompagna passo dopo passo. Vi mostrerà come iniziare, come misurare i progressi e come adattare l'allenamento alle vostre esigenze personali. Non si tratta di perfezione, ma di costanza. Il vero cambiamento non nasce in un solo giorno, ma dalla somma di molte piccole azioni regolari.

Che non abbiate mai praticato sport o che siate già attivi, qui troverete il punto di partenza adatto a voi. L'età non è un freno, ma il momento migliore per cominciare. Prima iniziate, più a lungo potrete godere dei frutti del vostro impegno.

Questo libro non vuole solo informarvi, ma anche ispirarvi a intraprendere la strada verso una vita più forte, sana e indipendente.

Come utilizzare questo libro

Per trarre il massimo beneficio da questo libro, è importante non leggerlo semplicemente dall'inizio alla fine per poi riporlo su uno scaffale. Non è un romanzo da divorare una volta e dimenticare: è un compagno, una cassetta degli attrezzi, un partner di allenamento che vi sostiene passo dopo passo.

Leggetelo con calma, ma soprattutto mettete subito in pratica ciò che avete letto. Anche piccoli cambiamenti nella vita quotidiana possono avere un grande effetto se restate costanti.

Come ottenere il massimo

1. Leggete innanzitutto la Parte 1, dedicata alle basi. Scoprirete perché la forza muscolare è così importante e come il vostro corpo reagisce all'allenamento. Queste conoscenze vi aiuteranno a mantenere la motivazione e a comprendere ciò che state facendo.

2. Passate poi alla Parte 2, dove troverete gli esercizi pratici e il programma di 12 settimane. Potete iniziare subito, anche se non avete ancora memorizzato tutto.

3. La Parte 3 vi fornisce gli strumenti per alimentazione e recupero. Noterete presto che un buon allenamento è solo una parte del successo. Sonno, alimentazione e pause sono altrettanto importanti.

4. La Parte 4 vi aiuta nelle situazioni particolari. Se avete patologie pregresse o limitazioni del movimento, troverete adattamenti concreti per allenarvi comunque in sicurezza.

5. Utilizzate l'appendice. Stampate il diario di allenamento o tenete un piccolo quaderno. Annotate quando e per quanto tempo vi allenate e registrate i vostri progressi.

Un consiglio importante

Prendetevi il vostro tempo. Non serve leggere tutti i capitoli a velocità record o padroneggiare subito gli esercizi più difficili. Il progresso nasce lentamente, ma con costanza. Anche con sole tre sessioni alla settimana, dopo poche settimane sentirete il corpo più forte, stabile e mobile.

Ricordate: state scrivendo un nuovo capitolo della vostra vita e questo libro è il filo conduttore.

Avvertenze importanti per un allenamento sicuro

Prima di iniziare, desidero lasciarvi alcuni principi fondamentali. Servono a rendere l'allenamento non solo efficace, ma anche sicuro, affinché possiate godere a lungo della mobilità riconquistata.

1. Chiedete consiglio al medico quando necessario

Se soffrite di malattie croniche, avete subito recentemente un intervento o presentate disturbi attuali, parlate con il vostro medico prima di iniziare il programma. Una valutazione medica è particolarmente importante in caso di malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi o problemi articolari.

2. Iniziate lentamente e aumentate con prudenza

Il corpo ha bisogno di tempo per adattarsi a nuovi carichi. Anche se gli esercizi sembrano semplici, è importante aumentare intensità e durata passo dopo passo. Questo riduce il rischio di infortuni e migliora i risultati.

3. Ascoltate il vostro corpo

Una lieve stanchezza muscolare o una sensazione di tensione dopo l'allenamento possono essere normali. Dolore forte, vertigini o disturbi insoliti invece non lo sono. In questi casi interrompete l'allenamento e chiedete consiglio medico.

4. Curate la tecnica

Un'esecuzione corretta è più importante del numero di ripetizioni. Preferite un peso minore o un'intensità più bassa se questo vi permette di eseguire il movimento correttamente.

5. Create un ambiente sicuro

Allenatevi in una zona libera da ostacoli. Utilizzate superfici antiscivolo, spostate i mobili e assicuratevi di avere spazio sufficiente.

6. La regolarità conta più della perfezione

Un allenamento irregolare e troppo intenso è meno utile di un programma moderato ma costante. Cercate di rispettare le tre o quattro sessioni settimanali consigliate, anche se qualche volta saranno più brevi.

7. Non dimenticate riscaldamento e defaticamento

Un breve riscaldamento prepara muscoli e articolazioni allo sforzo. Un leggero stretching dopo l'allenamento favorisce recupero e mobilità.

Queste indicazioni non sono limitazioni, ma la vostra cintura di sicurezza. Vi aiutano a sviluppare fiducia nel corpo e fanno sì che l'allenamento sia efficace e anche piacevole.

Parte 1 - Fondamenti e scienza

Capitolo 1: La rivoluzione silenziosa dell'invecchiamento attivo

Solo pochi decenni fa si dava per scontato che l'età comportasse un inevitabile declino fisico. Le articolazioni diventano rigide, i muscoli diminuiscono e molti accettano che prima o poi un ausilio per camminare o un deambulatore "faccia parte" della vecchiaia. Oggi, però, stiamo assistendo a una rivoluzione silenziosa ma potente: sempre più persone dimostrano che può andare diversamente.

Guardatevi intorno, nei parchi, sui sentieri o nei gruppi sportivi per anziani. Troverete persone di 70 o perfino 80 anni che salgono le scale con facilità, praticano nordic walking o giocano con i nipoti. Hanno una cosa in comune: hanno capito che il movimento non è un lusso, ma una necessità e che l'allenamento di forza è una delle chiavi per restare mobili a lungo.

Il mito del declino inevitabile

Per molto tempo medici, scienziati e società hanno considerato la perdita muscolare con l'età come un processo inarrestabile. In realtà il naturale declino, la cosiddetta sarcopenia, inizia già intorno ai 30 anni e, senza contromisure, possiamo perdere circa il 3-8% della massa muscolare ogni decennio. Dopo i 60 anni il processo accelera.

Ma il punto decisivo è questo: la perdita non è irreversibile. Gli studi mostrano che perfino persone oltre i 90 anni possono aumentare in modo significativo la massa muscolare, a condizione di allenarsi regolarmente. La forza non appartiene quindi soltanto ai giovani: può accompagnarci per tutta la vita se ce ne prendiamo cura.

Risultati della ricerca attuale

La moderna ricerca su sport e invecchiamento offre prove impressionanti:

- Un allenamento di forza regolare può ridurre il rischio di cadute fino al 40%.

- Le persone anziane che allenano i muscoli presentano spesso una migliore densità ossea e quindi un rischio minore di osteoporosi.
- L'allenamento muscolare migliora non solo la mobilità ma anche la salute metabolica: può aiutare a stabilizzare la glicemia, influenzare positivamente la pressione arteriosa e persino migliorare l'umore.

Non si tratta di bodybuilding o di obiettivi estremi. Già due o tre brevi sessioni mirate alla settimana possono aumentare sensibilmente la forza utile nella vita quotidiana.

Storie di successo

Ricordo una paziente, la signora K., 74 anni, fortemente limitata dopo un intervento al ginocchio. Aveva bisogno di un deambulatore e quasi non osava più uscire di casa. Dopo sei mesi di allenamento regolare, solo con il peso del corpo e alcuni semplici ausili, riusciva di nuovo a fare la spesa senza aiuto. Non dimenticherò mai il suo sorriso quando mi raccontò di aver salito le scale per la prima volta dopo anni.

Storie come questa non sono casi isolati. Dimostrano che ognuno di noi può recuperare capacità fisiche. Non è mai troppo tardi per iniziare, ma prima si comincia, più tempo si ha per godere dei risultati.

Il circolo vizioso dell'immobilità

Molte persone entrano senza volerlo in un circuito pericoloso:

- Fase 1: un piccolo infortunio o un dolore al ginocchio o alla schiena porta a muoversi meno.
- Fase 2: i muscoli diventano più deboli e l'equilibrio peggiora.
- Fase 3: ogni movimento sembra più faticoso e quindi ci si muove ancora meno.
- Fase 4: aumenta il rischio di cadute e di problemi conseguenti, e spesso è questo il momento in cui entra in gioco un ausilio per camminare.

Con la perdita muscolare non diventa più difficile soltanto salire le scale, ma anche reagire rapidamente a un inciampo. Inoltre diminuisce il metabolismo basale: si consumano meno calorie, si tende più facilmente ad aumentare di peso e cresce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e disturbi metabolici.

Il problema è che più a lungo dura questo circolo, più diventa difficile interromperlo. La buona notizia è che può essere invertito a qualsiasi età. Anche

persone oltre i 90 anni hanno ottenuto in studi aumenti percepibili di forza in pochi mesi.

Prove scientifiche: l'allenamento di forza funziona a ogni età

Numerosi studi di qualità mostrano:

- Costruire muscolo in età avanzata è possibile. In uno studio di Harvard, partecipanti oltre i 70 anni hanno aumentato in media del 3-5% la massa muscolare in sole 12 settimane di allenamento di forza.
- Prevenzione delle cadute: gli anziani che praticano regolarmente allenamento di forza possono avere un rischio di caduta fino al 40% più basso.
- Protezione delle ossa: l'allenamento di forza stimola l'osso a mantenere o aumentare la propria densità, riducendo il rischio di osteoporosi e fratture.
- Miglioramento metabolico: più massa muscolare significa migliore gestione della glicemia, pressione arteriosa più favorevole e migliori valori dei lipidi nel sangue.
- Salute mentale: il movimento, in particolare l'allenamento di forza, favorisce il rilascio di endorfine e serotonina, sostanze associate a energia e benessere.

La forza come chiave personale dell'indipendenza

Pensate a tutti i piccoli movimenti della vita quotidiana:

- Alzarsi da una poltrona bassa.
- Portare le borse della spesa su per le scale.
- Sedersi sul pavimento con un nipote e riuscire a rialzarsi.
- Sollevare una valigia nel vano bagagli durante un viaggio.

Sono tutti movimenti che richiedono forza. E ognuno di essi rappresenta un pezzo di qualità di vita.

Immaginate di poter ancora fare una passeggiata nel bosco a 80 anni, partire spontaneamente per un viaggio o riorganizzare la vostra casa senza dover chiedere aiuto. Non è un'utopia, ma una prospettiva realistica se iniziate oggi a investire nella vostra forza.

Il primo passo

La buona notizia è che non dovete andare in palestra né usare macchinari complicati. Il vostro corpo è il miglior attrezzo che possedete. Con pochi ausili semplici, come una sedia, una parete, due piccoli pesi o perfino bottiglie d'acqua, potete rinforzare tutti i principali gruppi muscolari.

Non serve la perfezione, serve la costanza. Venti minuti di allenamento tre o quattro volte alla settimana possono essere sufficienti per contrastare la perdita di forza e invertire la tendenza.

E la cosa migliore è che già dopo le prime settimane potrete notare che le scale sono meno faticose, che state in piedi con maggiore sicurezza e che vi sentite più giovani di quanto pensavate possibile.

Capitolo 3: La biologia della forza

Per capire perché l'allenamento di forza sia così efficace, vale la pena osservare l'affascinante interazione tra muscoli, ormoni e metabolismo. Molti pensano che i muscoli semplicemente "ci siano" e si attivino solo quando ci muoviamo. In realtà sono tessuti vivi altamente specializzati, capaci di reagire a ogni stimolo. E questa capacità non scompare con l'età.

Come funzionano i muscoli

Ogni movimento, dal battere le palpebre al sollevare una borsa della spesa, è controllato dalla precisa collaborazione tra muscoli, nervi e ossa. I muscoli sono formati da migliaia di fibre organizzate in fasci.

Esistono due grandi tipi di fibre:

1. Fibre a contrazione rapida (tipo II): responsabili dei movimenti rapidi e potenti e delle reazioni, per esempio quando inciampate e dovete recuperare l'equilibrio.
2. Fibre a contrazione lenta (tipo I): specializzate nella resistenza e nel mantenimento della postura, per esempio durante una lunga camminata o mentre restate in piedi.

Con l'avanzare dell'età tendiamo a perdere prima le fibre rapide, proprio quelle che ci aiutano a proteggerci dalle cadute. L'allenamento di forza attiva e mantiene entrambi i tipi di fibre, aiutandoci a restare rapidi, forti e resistenti.

Ormoni e metabolismo: gli aiutanti nascosti

I muscoli non sono soltanto "motori" del movimento, ma anche organi metabolicamente e ormonalmente attivi. Quando li alleniamo rilasciano messaggeri chiamati miochine. Queste piccole molecole agiscono quasi come una medicina interna:

- riducono i processi infiammatori;
- migliorano la sensibilità all'insulina, importante per la glicemia;
- sostengono il metabolismo dei grassi;
- favoriscono la riparazione dei tessuti.

L'allenamento influenza inoltre il nostro equilibrio ormonale:

- il testosterone, importante in uomini e donne per muscoli e densità ossea, può aumentare in risposta all'esercizio;
- gli ormoni della crescita favoriscono i processi di riparazione e rinnovamento cellulare;
- endorfine e serotonina migliorano l'umore e possono contrastare i sintomi depressivi.

Il risultato è un corpo non solo più forte, ma anche più sano e resistente.

Recupero e adattamento: la vera magia avviene a riposo

Quando ci alleniamo, sottoponiamo i muscoli a uno stimolo e li "sfidiamo". In questo processo si producono microscopiche alterazioni nelle fibre muscolari. Può sembrare drammatico, ma è proprio lo stimolo di cui il corpo ha bisogno.

Durante la fase di recupero, il corpo ripara queste microlesioni e ricostruisce il muscolo rendendolo più forte e resistente di prima. Questo principio viene spesso definito supercompensazione.

Per questo il riposo è importante quanto l'allenamento. Chi si allena intensamente ogni giorno senza dare al corpo il tempo di recuperare aumenta il rischio di sovraccarico e infortuni. Soprattutto in età avanzata, un buon equilibrio può essere di tre o quattro sessioni alla settimana con almeno un giorno di recupero tra le sedute più impegnative.

Perché questo processo non si ferma mai

L'aspetto forse più incoraggiante è che i muscoli rispondono all'allenamento a qualsiasi età. Gli studi mostrano che anche persone di 90 anni possono aumentare sensibilmente massa muscolare e forza in poche settimane. La capacità biologica di adattarsi resta per tutta la vita: deve soltanto essere stimolata.

L'interazione tra corpo e mente

L'allenamento di forza non agisce soltanto sul corpo, ma anche sul sistema nervoso. Ogni nuovo esercizio migliora la comunicazione tra cervello e muscoli. Questa "comunicazione neuromuscolare" rende i movimenti più precisi, sicuri e rapidi.

Questo spiega perché molte persone anziane, dopo poche settimane di allenamento, non sono soltanto più forti ma anche meglio coordinate. Inciampano meno, si muovono con maggiore fluidità e si sentono più sicure nel proprio corpo.

Con queste conoscenze siete pronti per la Parte 2: il programma di allenamento. Qui vi mostrerò come migliorare forza, equilibrio e mobilità con esercizi semplici, sicuri e basati su principi scientifici, in soli 20 minuti per sessione, a casa o in viaggio.

Parte 2: Il vostro sistema personale di allenamento

Capitolo 4: Fondamenti di un allenamento efficace

Prima di iniziare il vero programma di allenamento è importante comprendere le basi. Molte persone non falliscono perché non si allenano, ma perché non sanno come allenarsi. Se conoscete il modo in cui il corpo reagisce al movimento e i principi decisivi per sicurezza ed efficacia, l'allenamento sarà più utile e sostenibile nel tempo.

1. Il principio della progressione: la chiave del miglioramento

Il corpo è un maestro dell'adattamento. Dategli uno stimolo, per esempio sollevare un peso, e si adatterà affinché la stessa azione risulti più facile la volta successiva. Per questo una borsa della spesa che all'inizio sembra pesante, dopo qualche settimana può risultare molto più gestibile.

Per progredire significa:

- Se utilizzate sempre lo stesso carico, a un certo punto i progressi si fermano.
- Se aumentate gradualmente lo stimolo, con più ripetizioni, un peso leggermente maggiore o un'esecuzione più lenta, continuerete a diventare più forti.

Nel programma di 12 settimane aumenteremo il carico in modo delicato e sicuro, affinché il corpo abbia il tempo di adattarsi.

2. Sicurezza e preparazione: prevenire gli infortuni

Soprattutto in età avanzata, la sicurezza viene prima di tutto. Gli infortuni da allenamento più comuni non derivano da esercizi "pesanti", ma da scarsa preparazione o tecnica non corretta.

Prima di ogni allenamento:

1. Riscaldatevi per 3-5 minuti con movimenti leggeri, per esempio camminata sul posto, circonduzioni delle braccia o mezzi squat delicati.
 2. Attivate la mobilità con esercizi dolci per anche, spalle e schiena.
 3. Controllate l'attrezzatura: scarpe antiscivolo, sedia stabile e superficie sicura.
- Anche l'ambiente di allenamento deve essere sicuro. Assicuratevi che non ci siano tappeti sciolti, cavi sul pavimento o ostacoli e che abbiate spazio sufficiente per muovervi.

3. La respirazione corretta: il vostro amplificatore invisibile di forza

Molte persone trattengono inconsciamente il respiro durante lo sforzo. Questo può aumentare temporaneamente la pressione arteriosa e provocare vertigini. La regola di base è:

- inspirare durante la fase più facile del movimento;
- espirare durante la fase di maggiore sforzo.

Esempio: quando vi alzate da una sedia, ispirate. Quando vi sedete di nuovo, ispirate. Questa respirazione consapevole aiuta a mantenere un ritmo controllato e stabilizza il tronco.

4. Allenarsi con semplici ausili

Il bello di questo programma è che non serve una palestra. Probabilmente avete già in casa quasi tutto ciò che occorre.

- Una sedia stabile, utile per gli esercizi di equilibrio e come supporto negli squat.
- Una parete, versatile per esercizi di appoggio, forza e mobilità.
- Due piccoli manubri oppure bottiglie d'acqua, per aumentare la forza della parte superiore del corpo.
- Una fascia elastica, perfetta per una resistenza delicata ma efficace.

5. Frequenza di allenamento

Per ottenere buoni risultati sono sufficienti 3-4 sessioni alla settimana di circa 20 minuti. Non è importante allenarsi ogni giorno, ma essere regolari e continuare nel tempo.

6. Motivazione fin dall'inizio

Non partite con il pensiero "da oggi dovrò allenarmi per sempre". Considerate l'allenamento come un appuntamento con voi stessi, quasi come incontrare un buon amico. Questa prospettiva rende più facile essere costanti.

Un consiglio: tenete un piccolo diario di allenamento. Annotate quando vi siete allenati, come vi siete sentiti e i piccoli progressi. Già dopo poche settimane vedrete migliorare le vostre capacità.

Con queste basi siete pronti per il Capitolo 5: gli esercizi nel dettaglio. Qui vedremo passo dopo passo come si esegue ogni esercizio, come mantenere una tecnica corretta e quali varianti utilizzare per diversi livelli di forma fisica.

Capitolo 5 - Esercizi per forza, equilibrio e mobilità

Dopo aver compreso i principi di base dell'allenamento, è arrivato il momento di conoscere più da vicino i singoli esercizi. Essi costituiscono la base del programma e sono stati scelti per sviluppare forza, mobilità ed equilibrio, cioè tutto ciò che serve per restare attivi e autonomi nella vita quotidiana.

Questi esercizi sono funzionali: riproducono movimenti che eseguiamo ogni giorno, come alzarsi, camminare, afferrare o trasportare oggetti. Invece di affidarci a macchinari complicati, utilizzeremo il peso del corpo e semplici ausili come una sedia, una fascia elastica e, se disponibili, piccoli manubri.

Per allenarvi in sicurezza, per ogni esercizio troverete una breve descrizione, indicazioni sull'esecuzione e possibili varianti. Eseguite sempre i movimenti lentamente, in modo controllato e senza fretta.

1. Alzarsi e sedersi dalla sedia (Chair Stand)

Esecuzione

Sedetevi su una sedia stabile con i piedi ben appoggiati a terra, circa alla larghezza delle anche. Portate leggermente le braccia in avanti. Spingete lentamente con le gambe fino a raggiungere la posizione eretta, quindi tornate a sedervi in modo controllato.

Effetto dell'allenamento

L'esercizio rinforza i muscoli delle cosce, in particolare il quadricipite, e i glutei. Migliora inoltre la forza funzionale necessaria nella vita quotidiana, soprattutto per alzarsi e sedersi in sicurezza.



Alzarsi e sedersi dalla sedia

Alzarsi lentamente dalla sedia, allungare leggermente le braccia in avanti e mantenere il busto eretto.

2. Sollevarsi sulle punte dei piedi alla sedia (Calf Raise)

Esecuzione

Mettetevi in piedi dietro una sedia stabile e appoggiatevi leggermente allo schienale. Sollevate lentamente entrambi i talloni fino a stare sulle punte dei piedi. Mantenete brevemente la posizione e poi abbassate di nuovo i talloni.

Effetto dell'allenamento

Rinforza i muscoli del polpaccio, gastrocnemio e soleo, e migliora l'equilibrio. Questo esercizio sostiene la capacità di camminare e contribuisce a ridurre il rischio di cadute.



**Sollevarsi sulle punte
dei piedi con il
busto dritto.**

3. Piegamenti alla parete in piedi (Wall Push-Up)

Esecuzione

Mettetevi a circa un passo di distanza dalla parete. Appoggiate le mani alla larghezza delle spalle con le braccia distese. Piegate lentamente i gomiti e avvicinate il busto alla parete in modo controllato. Spingete quindi per tornare alla posizione iniziale.

Effetto dell'allenamento

Rinforza il petto, in particolare il grande pettorale, le spalle e i tricipiti. È una variante delicata per le articolazioni e adatta a chi inizia un programma di forza.



Spiegazione dell'esercizio: Posizionarsi a distanza delle spalle dalla parete, inclinarsi in avanti e spingere il busto lontano dalla parete con le braccia distese.

4. Rematore da seduti con bottiglie d'acqua (Seated Row)

Esecuzione

Sedetevi con il busto eretto su una sedia. Tenete una bottiglia d'acqua in ciascuna mano. Portate le braccia in avanti e poi tirate lentamente i gomiti indietro fino a portare le bottiglie verso il petto. Tornate con controllo alla posizione iniziale.

Effetto dell'allenamento

Allena la parte superiore della schiena, in particolare romboidi e trapezio, e la parte posteriore delle spalle. Favorisce una postura eretta e aiuta a contrastare l'atteggiamento cifotico.



Spiegazione dell'esercizio: Tirare lentamente le bottiglie d'acqua verso il petto.

5. Alzate laterali con bottiglie d'acqua (Lateral Raise)

Esecuzione

State in piedi con il busto eretto e una bottiglia d'acqua in ogni mano. Sollevate lentamente le braccia lateralmente fino all'altezza delle spalle, quindi abbassatele con controllo.

Effetto dell'allenamento

Rinforza i deltoidi, migliora la stabilità della spalla e sostiene movimenti quotidiani come sollevare e spostare oggetti.



Spiegazione dell'esercizio: Stare in piedi con le braccia rilassate lungo i fianchi e sollevare lentamente le braccia lateralmente fino all'altezza delle spalle.

6. Estensione della gamba da seduti (Leg Extension)

Esecuzione

Sedetevi con il busto eretto su una sedia e appoggiate le mani ai lati. Sollevate lentamente una gamba in avanti fino a distenderla. Mantenete brevemente la posizione, poi abbassatela in modo controllato. Alternate le gambe.

Effetto dell'allenamento

Rinforza il quadricipite, favorisce la mobilità del ginocchio e rende più facile salire le scale.



Sedersi in posizione eretta e sollevare una gamba distesa, poi abbassarla di nuovo.

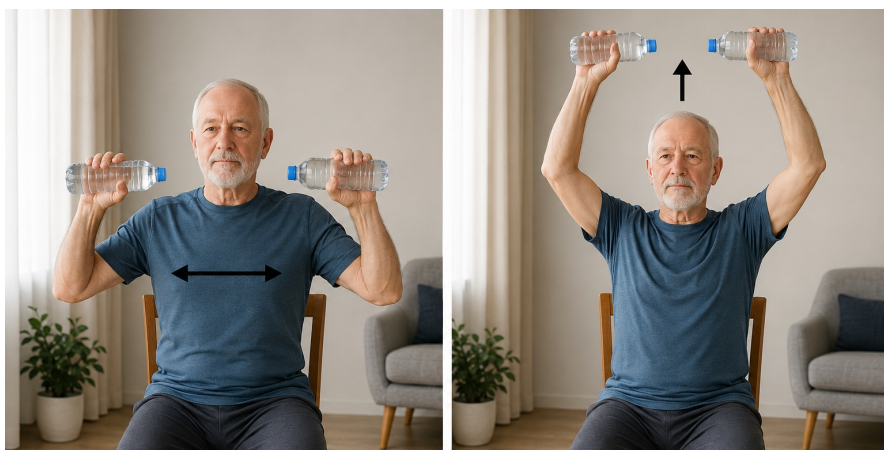
7. Spinta sopra la testa con bottiglie d'acqua (Overhead Press)

Esecuzione

Tenete due bottiglie d'acqua all'altezza delle spalle, con i gomiti rivolti verso l'esterno. Spingete lentamente le bottiglie sopra la testa fino a distendere le braccia, quindi abbassatele con controllo.

Effetto dell'allenamento

Rinforza spalle, parte superiore della schiena e braccia. Migliora la forza utile nei movimenti quotidiani di sollevamento e trasporto.



Sedersi in posizione eretta su una sedia stabile. Tenere in ogni mano una bottiglia d'acqua piena all'altezza delle spalle. Spingere entrambe le braccia lentamente e in modo controllato verso l'alto, finché le bottiglie si trovano sopra la testa. Riabbassarle poi lentamente.

8. Esercizio di equilibrio alla sedia: stazione su una gamba

Esecuzione

Mettetevi dietro una sedia stabile e tenetevi leggermente allo schienale. Sollevate un piede da terra e mantenete l'equilibrio sulla gamba d'appoggio per alcuni secondi. Poi cambiate lato.

Effetto dell'allenamento

Allena l'equilibrio e la muscolatura stabilizzatrice delle gambe e del tronco. Contribuisce a ridurre il rischio di cadute.



Esercizio di equilibrio alla sedia (stazione su una gamba)

Posizionarsi dietro una sedia stabile e tenersi leggermente. Sollevare una gamba dal pavimento e mantenere la posizione.

9. Piegamento delle ginocchia al muro (Wall Sit statico)

Esecuzione

Appoggiate la schiena a una parete, con i piedi circa alla larghezza delle anche e a circa 40 cm dalla parete. Piegare lentamente le ginocchia e scivolare verso il basso fino a raggiungere una posizione di mezzo squat. Mantenete la posizione per 10-15 secondi, quindi risalite lentamente. Ripetete più volte.

Effetto dell'allenamento

Rinforza quadricipiti e glutei e favorisce la stabilità delle ginocchia. Questa variante statica è controllabile e particolarmente adatta alle persone anziane.



Piegamento delle ginocchia al muro

Mettersi con la schiena appoggiata a una parete.
Tenere i piedi circa alla larghezza delle anche.
Piegare lentamente le ginocchia fino a raggiungere una leggera posizione accovacciata. Tenere le braccia distese in avanti. Mantenere questa posizione per 10-15 secondi e poi risalire lentamente.

Capitolo 6 - Programma di allenamento per principianti

Dopo aver conosciuto nel dettaglio i singoli esercizi, è arrivato il momento di riunirli in un programma sistematico. A questo punto molte persone si chiedono: "Come posso integrare tutti questi esercizi nella mia vita quotidiana? Quanto spesso devo allenarmi, per quanto tempo e in quale ordine?"

Questo capitolo risponde proprio a queste domande. Offre un percorso strutturato di dodici settimane, una guida chiara che dà orientamento e allo stesso tempo lascia abbastanza flessibilità per adattare il programma alle esigenze personali.

L'obiettivo non è trasformarvi in atleti agonisti in tre mesi. Si tratta piuttosto di ottenere progressi percepibili: più forza, maggiore mobilità, più sicurezza quando camminate e state in piedi e, soprattutto, maggiore fiducia nel vostro corpo.

Con soli 20 minuti per sessione, distribuiti su tre o quattro giorni di allenamento alla settimana, in dodici settimane potete costruire una base che renda più semplice la vita quotidiana. La durata ridotta è intenzionale: l'allenamento deve motivare, non sopraffare.

Indicazioni generali

- Allenatevi 2-3 volte alla settimana, per esempio lunedì, mercoledì e venerdì.
- Ogni sessione dura circa 25-35 minuti.
- Pause: circa 60-90 secondi tra gli esercizi e 2 minuti tra le serie.
- Respirazione: espirate durante lo sforzo e inspirate durante la fase più facile.
- Dolore = fermarsi subito. Un lieve bruciore muscolare può essere normale.

Riscaldamento (5 minuti)

Obiettivo: attivare la circolazione e mobilitare le articolazioni.

- Circondazioni delle spalle avanti e indietro, senza peso: 10 ripetizioni per direzione.
- Circondazioni delle caviglie: 10 ripetizioni per piede.
- Oscillazioni rilassate delle braccia avanti e indietro: 20 secondi.

Parte principale, circa 20-25 minuti

1. Alzarsi dalla sedia

Serie: 2-3

Ripetizioni: 8-10

Pausa: 60 secondi

Consiglio: chi ha difficoltà può appoggiare le mani sulle cosce.

Muscoli principali: cosce, glutei, stabilità del tronco.

2. Sollevamento dei talloni alla sedia

Serie: 2

Ripetizioni: 12-15

Pausa: 60 secondi

Muscoli principali: polpacci, equilibrio.

3. Piegamenti alla parete

Serie: 2-3

Ripetizioni: 8-12

Pausa: 60-90 secondi

Muscoli principali: petto, spalle, tricipiti.

Parte principale, continuazione

4. Rematore da seduti con bottiglie d'acqua

Serie: 2-3

Ripetizioni: 10-12

Pausa: 60-90 secondi

Muscoli principali: parte superiore della schiena, spalle posteriori, postura.

5. Alzate laterali con bottiglie

Serie: 2

Ripetizioni: 8-10

Pausa: 60 secondi

Muscoli principali: spalle.

6. Estensione della gamba da seduti

Serie: 2

Ripetizioni: 10 per gamba

Pausa: 60 secondi

Muscoli principali: cosce, stabilità del ginocchio.

7. Spinta sopra la testa con bottiglie

Serie: 2

Ripetizioni: 8-10

Pausa: 90 secondi

Muscoli principali: spalle, braccia, parte superiore della schiena.

Parte principale, conclusione

8. Esercizio di equilibrio alla sedia

Serie: 2

Tempo di tenuta: 10-15 secondi per gamba

Pausa: 30 secondi

Muscoli principali: muscoli della gamba d'appoggio, equilibrio, tronco.

9. Piegamento delle ginocchia al muro, statico

Serie: 2

Tempo di tenuta: 10-15 secondi

Pausa: 90 secondi

Muscoli principali: cosce, glutei, stabilità del ginocchio.

Defaticamento (5 minuti)

- Respirazione profonda da seduti per 2 minuti.
- Rilassare le spalle con movimenti avanti e indietro.
- Leggero allungamento della coscia: in piedi, tenendosi alla sedia, portare il tallone verso il gluteo per 10 secondi per gamba.

Svolgimento settimanale

- Settimane 1-4: programma completo 2 volte alla settimana.
- Dopo 3-4 settimane: passare a 3 volte alla settimana mantenendo lo stesso volume.
- Dopo 6 settimane: aggiungere una serie per esercizio, passando in genere da 2 a 3 serie.

Programma di allenamento di 12 settimane per più forza e autonomia

Esercizio	Sett. 1-4	Sett. 5-8	Sett. 9-12	Muscoli
Alzarsi dalla sedia	2 x 8	3 x 10	3 x 12	Gambe, glutei
Talloni alla sedia	2 x 10	3 x 12	3 x 15	Polpacci, equilibrio
Piegamenti alla parete	2 x 6-8	3 x 10	3 x 12-15	Petto, braccia, spalle
Rematore con bottiglie	2 x 8	3 x 10	3 x 12	Schiena, bicipiti
Alzate laterali	2 x 6-8	3 x 10	3 x 12	Spalle, braccia
Estensione gamba	2 x 6-8 / gamba	3 x 10 / gamba	3 x 12 / gamba	Cosce, anche
Spinta sopra la testa	2 x 8	3 x 10	3 x 12	Spalle, braccia
Equilibrio su una gamba	2 x 10 s	3 x 15 s	3 x 20 s	Equilibrio, core
Wall sit statico	2 x 10 s	3 x 15 s	3 x 20 s	Gambe, core

Consigli finali

- Iniziate ogni sessione con 5 minuti di riscaldamento, per esempio camminata lenta o circonduzioni delle braccia.
- Mantenete una respirazione tranquilla: non trattenete il fiato, ma ispirate ed espirate regolarmente.
- Allenatevi 2-3 volte alla settimana, lasciando almeno un giorno di recupero tra le sessioni.
- La qualità viene prima della quantità: meglio meno ripetizioni eseguite bene che molte eseguite male.

- Mantenete una postura eretta e lavorate lentamente e in modo controllato.

Parte 3: Alimentazione e recupero

Capitolo 7: Alimentazione per una forza ottimale

Un'alimentazione mirata è importante quanto l'allenamento. I muscoli hanno bisogno di proteine, vitamine, minerali e liquidi per svilupparsi e recuperare. Con l'età entrano in gioco alcune particolarità: il metabolismo rallenta, la sensazione di sete diminuisce e la digestione può diventare più sensibile. Per questo non basta mangiare "più o meno sano": i pasti dovrebbero essere orientati in modo consapevole a forza, energia e benessere.

Proteine: il mattone più importante

Le proteine sono fondamentali per costruire e mantenere i muscoli. Gli studi mostrano che le persone anziane possono aver bisogno di un apporto proteico maggiore rispetto agli adulti più giovani per ottenere lo stesso effetto. Una quantità indicativa riportata nel programma è circa 1,2-1,5 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno.

Può sembrare complicato, ma è realizzabile. Una persona di 70 kg dovrebbe assumere circa 85-100 grammi di proteine al giorno. Questo può essere ottenuto combinando, per esempio, latticini come ricotta magra, yogurt e formaggi.

Altre fonti utili sono:

- uova, versatili e ricche di proteine;
- carne e pesce, per esempio pollame magro, salmone e trota;
- fonti vegetali come lenticchie, ceci, frutta secca e tofu.

Esempio di menu settimanale ricco di proteine

Il seguente schema serve da orientamento. Naturalmente i pasti possono essere adattati ai gusti e alle abitudini personali.

Lunedì

- Colazione: fiocchi d'avena con latte, yogurt e frutti di bosco.
- Pranzo: filetto di pollo alla griglia con verdure e patate.
- Cena: pane integrale con ricotta magra e pomodori.

Martedì

- Colazione: uova strapazzate con pane integrale.
- Pranzo: zuppa di lenticchie con carote e un po' di pane.
- Cena: filetto di salmone con spinaci e riso.

Esempio di menu settimanale, continuazione

Mercoledì

- Colazione: yogurt naturale con frutta secca e miele.
- Pranzo: straccetti di tacchino con peperoni e couscous.
- Cena: pane integrale con formaggio e cetrioli.

Giovedì

- Colazione: porridge con latte e banana.
- Pranzo: patate con ricotta magra e olio di semi di lino.
- Cena: insalata mista con tonno.

Venerdì

- Colazione: ricotta magra con frutti di bosco.
- Pranzo: pesce saltato con broccoli.
- Cena: ricotta magra con pezzetti di mela.

Sabato

- Colazione: omelette con verdure.
- Pranzo: zuppa di pollo con pasta.
- Cena: insalata di lenticchie con pomodori e feta.

Esempio di menu settimanale, conclusione

Domenica

- Colazione: uovo e panino integrale.
- Pranzo: piccola porzione di bistecca di manzo con verdure.
- Cena: ricotta magra con frutti di bosco.

Questo piano mostra che anche con alimenti semplici e conosciuti è possibile coprire bene il fabbisogno proteico.

Integratori: quando possono essere utili?

Talvolta la sola alimentazione non è sufficiente, soprattutto se l'appetito è ridotto o la digestione è difficile. In questi casi alcuni integratori possono essere utili:

- proteine in polvere, neutre o aromatizzate, facili da mescolare con yogurt, ricotta o frullati;
- vitamina D, particolarmente importante nei mesi con poca esposizione solare per sostenere la salute delle ossa;
- acidi grassi omega-3, presenti per esempio nell'olio di pesce o nell'olio di semi di lino e rilevanti per cuore e articolazioni.
- Vitamina B12, soprattutto per chi consuma poca carne o altri alimenti di origine animale.

Importante: gli integratori non sostituiscono un'alimentazione equilibrata, ma possono solo completarla. Prima di assumerli è consigliabile parlarne brevemente con il medico di famiglia.

Liquidi: la base spesso dimenticata

Molte persone anziane bevono troppo poco. Con l'età la sensazione di sete può diminuire e il corpo può entrare senza accorgersene in una lieve disidratazione. Anche una carenza di liquidi dell'1-2% può influire negativamente su concentrazione, circolazione e funzione muscolare.

Indicativamente, il programma raccomanda 1,5-2 litri di acqua o tè non zuccherato al giorno. Il caffè è consentito in quantità moderate, ma non dovrebbe rappresentare la principale fonte di liquidi. Se fate fatica a bere abbastanza, create

piccole routine, per esempio un bicchiere d'acqua a ogni pasto e uno aggiuntivo la sera.

Consigli pratici per l'alimentazione quotidiana

- Tenete a portata di mano spuntini sani come frutta secca, yogurt o frutta.
- Preparate porzioni piccole e conservate gli avanzi per il giorno successivo.
- Prendetevi tempo per mangiare. Masticare con calma favorisce la digestione e può ridurre la sensazione di pesantezza.
- Abbinare una fonte proteica a verdure o prodotti integrali, così il pasto sazia più a lungo.

Conclusione

Un'alimentazione adatta alla terza età non deve essere complicata né costosa. È la base su cui l'allenamento può sviluppare tutto il suo effetto. Chi fornisce regolarmente al corpo proteine, vitamine, minerali e liquidi crea le condizioni migliori per costruire forza, restare in forma e mantenere il piacere di vivere anche con l'avanzare dell'età.

Capitolo 8: Rigenerazione e recupero

L'allenamento è solo una faccia della medaglia. L'altra, spesso sottovalutata, è il recupero. I muscoli non crescono durante la sessione, ma nelle ore successive. Se non concediamo al corpo il riposo necessario, gli togliamo la possibilità di diventare più forte. Con l'età il recupero è particolarmente importante, perché i processi di adattamento possono richiedere più tempo rispetto alla giovinezza.

L'importanza del sonno

Il sonno è la forma principale di recupero. Durante il sonno il corpo ripara le piccole alterazioni delle fibre muscolari, regola processi ormonali e sostiene il sistema immunitario. Molte persone anziane, tuttavia, dormono troppo poco o si svegliano spesso durante la notte.

Alcuni consigli:

- cercate di andare a letto ogni giorno più o meno alla stessa ora;
- evitate la luce intensa di smartphone o televisore poco prima di dormire;
- una passeggiata serale o un po' di stretching leggero possono aiutare a rilassarsi.

Anche mezz'ora di sonno in più per notte può avere effetti percepibili su energia e umore.

Recupero attivo

Recuperare non significa restare tutto il giorno sul divano. Anche un movimento delicato aiuta la rigenerazione. Passeggiate, bicicletta a bassa intensità o nuoto tranquillo favoriscono la circolazione, aiutano l'organismo a smaltire i prodotti del metabolismo e portano ossigeno ai tessuti.

Il principio è semplice: alternare sforzo e rilassamento. Se vi allenate un giorno, il giorno successivo potete restare attivi con una breve passeggiata o un po' di giardinaggio, senza sovraccaricare i muscoli.

Il ruolo dell'alimentazione nel recupero

Come descritto nel capitolo precedente, le proteine sono importanti per la costruzione muscolare. Anche i carboidrati hanno un ruolo, perché ricaricano le riserve di energia utilizzate durante l'allenamento. Dopo una sessione, una combinazione di proteine e carboidrati complessi, per esempio pane integrale con formaggio fresco, può sostenere il recupero.

Una tazza di latte caldo o una tisana può inoltre avere un effetto rilassante prima di dormire.

Ridurre lo stress per corpo e mente

Non ci affatica soltanto lo sforzo fisico, ma anche lo stress psicologico. Uno stress persistente aumenta il cortisolo, un ormone che può ostacolare i processi di costruzione muscolare e di recupero. Per questo anche il rilassamento mentale fa parte di un buon programma.

Possono essere utili:

- esercizi di respirazione o brevi meditazioni;
- tempo trascorso nella natura;
- musica rilassante o lettura;
- mantenere i contatti sociali, perché una conversazione può fare più bene di quanto si pensi.

Prevenire gli infortuni e prenderli sul serio

Chi inizia ad allenarsi dovrebbe procedere con prudenza. Piccole tensioni muscolari o dolori articolari possono comparire, ma sono segnali da non ignorare. Spesso è meglio prendersi uno o due giorni di pausa e aumentare il carico più lentamente. Se il dolore persiste, è opportuno chiedere consiglio medico.

È importante anche riscaldarsi prima dell'allenamento. Bastano cinque minuti di camminata tranquilla, circonduzioni delle braccia o mobilità leggera per preparare muscoli e articolazioni e ridurre il rischio di infortuni.

L'arte dell'equilibrio

I programmi di maggior successo sono quelli che trovano un buon equilibrio tra carico e recupero. Tre o quattro sessioni alla settimana di circa 20 minuti possono essere sufficienti, se tra una seduta e l'altra lasciate il tempo necessario per recuperare.

È molto meglio svolgere per anni un'attività moderata ma regolare che voler fare troppo in poco tempo e finire per abbandonare.

Capitolo 9: Motivazione e costanza

Molte persone iniziano un nuovo programma piene di entusiasmo e poi smettono dopo poche settimane. Le ragioni sono molte: stress quotidiano, piccoli contrattempi, progressi poco visibili o semplicemente il pensiero "oggi non ne ho voglia". Proprio qui si decide se l'allenamento diventerà davvero un nuovo stile di vita.

La motivazione è come un fiammifero: accende il fuoco. Ma per mantenerlo acceso serve legna, e quella legna si chiama costanza.

Definire obiettivi realistici e personali

Un obiettivo come "voglio restare indipendente e non dipendere da un deambulatore" è potente, ma funziona ancora meglio se viene suddiviso in piccoli passi. Per esempio:

- "Tra 4 settimane voglio riuscire a portare la spesa a casa senza dovermi fermare."
- "Tra 8 settimane voglio riuscire a fare 15 squat senza interruzione."
- "Tra 12 settimane voglio riuscire a passeggiare un'ora con i miei nipoti."

Obiettivi concreti e raggiungibili danno orientamento. Ogni piccolo successo dimostra: "Funziona!"

Rendere visibili i progressi

Le persone hanno bisogno di un riscontro. Quando vediamo che l'impegno produce un effetto, è più facile continuare. Per questo vale la pena osservare consapevolmente i piccoli cambiamenti:

- annotate ogni sessione di allenamento in un quaderno;
- segnate quante ripetizioni o quanti minuti avete completato;
- osservate la vita quotidiana: salire le scale è più facile? La spesa pesa meno?

Un consiglio: ogni quattro settimane potete scattare una foto di voi stessi con abiti comodi. Dopo tre mesi il cambiamento può risultare più evidente di quanto immaginate.

Superare gli ostacoli: la prova della vita quotidiana

Ci saranno giorni in cui allenarsi sembrerà difficile. Forse siete stanchi, piove o avete una preoccupazione. È proprio in questi momenti che la motivazione momentanea si distingue dalla vera costanza.

Tre strategie possono aiutare:

1. Regola dei 5 minuti: promettete a voi stessi di allenarvi soltanto per cinque minuti. Spesso, una volta iniziato, continuerete più a lungo.
2. Rendete visibili i promemoria: preparate in anticipo l'abbigliamento o mettete un biglietto sul frigorifero con scritto "Oggi 20 minuti per me!".
3. Concedetevi flessibilità: se la giornata è stressante, può bastare una passeggiata o un esercizio breve. L'importante è fare qualcosa invece di smettere completamente.

Il potere dell'abitudine

La motivazione oscilla, l'abitudine rimane. Chi si allena tre o quattro volte alla settimana per alcuni mesi sviluppa una routine. All'inizio richiede volontà, più avanti può sembrare strano non allenarsi.

Una buona strategia è associare l'allenamento a qualcosa di piacevole. Ascoltate la vostra musica preferita, concedetevi poi una tazza di tè o godetevi consapevolmente la sensazione di rilassamento dopo l'attività.

Supporto sociale: più forti insieme

Siamo esseri sociali. Molte cose risultano più semplici insieme. Potete coinvolgere il partner, un'amica o un amico. A volte perfino i nipoti partecipano con entusiasmo. Non serve che sia perfetto: ciò che conta è il piacere di muoversi.

Anche gruppi di scambio, online o in presenza, possono essere una grande fonte di motivazione. Sapere che altre persone hanno obiettivi simili aiuta a continuare.

L'importanza dell'atteggiamento interiore

Molte persone anziane dubitano di sé: "Alla mia età non ne vale più la pena", "non sono mai stato sportivo", "il mio corpo è troppo debole".

Sono proprio questi pensieri a impedire di vivere il cambiamento. La realtà è che non è mai troppo tardi. Il corpo reagisce all'allenamento, che abbiate 60, 70 o 80 anni. Ogni sessione è una vittoria, non contro qualcun altro, ma per voi stessi.

Motivazione come stile di vita

Alla fine non si tratta di disciplina a ogni costo. Si tratta di sviluppare una nuova identità: "Sono una persona che si muove. Sono una persona che resta forte". Quando questa convinzione cresce, l'allenamento diventa parte della vita quotidiana, quasi naturale come lavarsi i denti o fare colazione.

Parte 4: Allenamento in situazioni particolari

Capitolo 10: Allenamento in presenza di patologie pregresse

Molte persone che vogliono restare attive con l'avanzare dell'età convivono già con una o più malattie. È una situazione comune e proprio per questo è importante considerare il movimento non soltanto come un possibile rischio, ma come uno strumento terapeutico da dosare correttamente.

Sport nella terza età non significa sport estremo o agonismo. Significa stimoli mirati, delicati ma efficaci, che rinforzano il corpo, possono ridurre alcuni disturbi e rendono più semplice la vita quotidiana.

Il movimento è simile a un farmaco: nella dose giusta può migliorare molte condizioni; nella dose o nella forma sbagliata può sovraccaricare. Il principio quindi è: adattare individualmente, senza rinunciare al movimento quando è possibile.

Ipertensione arteriosa

L'ipertensione è una delle patologie più frequenti. Molte persone assumono farmaci, ma l'attività fisica può contribuire a migliorare il controllo pressorio.

- Perché l'allenamento aiuta: l'attività regolare migliora l'elasticità dei vasi, riduce il carico sul cuore e può diminuire gli ormoni dello stress.
- Esercizi adatti: camminata, bicicletta leggera, allenamento di forza moderato con piccoli pesi o fasce elastiche.
- A cosa prestare attenzione: evitate di trattenere il respiro o di spingere in apnea durante gli sforzi, perché la pressione può aumentare bruscamente. Respirate invece in modo regolare.

Esempio: quando vi alzate da una sedia, invece di trattenere l'aria concentratevi su un'espiazione uniforme durante la salita. Anche un cambiamento così piccolo può rendere l'esercizio più sicuro.

Artrosi

L'artrosi interessa milioni di persone e porta spesso a evitare il movimento per paura del dolore. Questa strategia, però, può aggravare la debolezza. Le articolazioni hanno bisogno di movimento e i muscoli devono essere sufficientemente forti da sostenerle.

- Perché l'allenamento aiuta: il movimento favorisce gli scambi nutritivi della cartilagine e può ridurre la rigidità.
- A cosa prestare attenzione: allenatevi in un intervallo senza dolore importante. Un leggero indolenzimento muscolare può essere accettabile, un dolore articolare pungente no.
- Esercizi adatti: mezzi squat con appoggio alla sedia, estensione della gamba da seduti, attività in acqua e passeggiate.

Una paziente di 70 anni con artrosi del ginocchio raccontò: "All'inizio riuscivo a malapena a salire le scale. Dopo tre mesi di allenamento regolare ho ritrovato fiducia nelle mie gambe".

Diabete di tipo 2

Per le persone con diabete il movimento è quasi importante quanto l'alimentazione. Anche sessioni brevi possono migliorare in modo misurabile la gestione della glicemia.

- Perché l'allenamento aiuta: i muscoli utilizzano glucosio e aumentano la sensibilità dell'organismo all'insulina.
- Esercizi adatti: combinazione di forza e resistenza, per esempio 10 minuti di camminata più 10 minuti di semplici esercizi di forza.
- A cosa prestare attenzione: evitate lunghi periodi senza movimento. Stabilite giorni fissi di allenamento, anche se avete a disposizione solo 15-20 minuti.

Il testo originale sottolinea che tre sessioni alla settimana possono contribuire a migliorare il valore di HbA_{1c}.

Osteoporosi

La perdita di massa ossea interessa soprattutto le donne anziane, ma anche molti uomini. In presenza di osteoporosi, una caduta può provocare più facilmente una frattura, ed è proprio per questo che allenare forza ed equilibrio è importante.

- Perché l'allenamento aiuta: il carico meccanico stimola il metabolismo osseo. Muscoli più forti proteggono indirettamente le ossa aiutando a prevenire le cadute.
- Esercizi adatti: camminata, esercizi con il peso del corpo, semplici esercizi di equilibrio e, quando appropriato, allenamento con piccoli pesi.

Malattie cardiovascolari

Dopo un infarto o in caso di insufficienza cardiaca molte persone si sentono insicure e temono di sovraccaricarsi. Un'attività fisica mirata, tuttavia, può essere una parte importante della terapia quando viene prescritta e adattata correttamente.

- Perché l'allenamento aiuta: il cuore può lavorare in modo più efficiente, la circolazione migliora e la qualità di vita può aumentare.
- Esercizi adatti: camminata, esercizi con il peso del corpo e bicicletta a bassa intensità.
- A cosa prestare attenzione: chiarite prima con il medico quale livello di sforzo sia sicuro e aumentate l'intensità lentamente.

Regola pratica: durante l'allenamento dovrete riuscire ancora a parlare. Se vi manca il fiato al punto da non riuscire a conversare, lo sforzo è eccessivo.

Per l'osteoporosi possono essere utili, quando adatti alla persona, esercizi con piccoli pesi, salire le scale ed esercizi di equilibrio. Sono da evitare movimenti bruschi e salti elevati: l'obiettivo è stabilità e controllo.

Adattamenti pratici nella vita quotidiana

- Indossate scarpe comode e antiscivolo.
- Utilizzate sedie, corrimano o altri appoggi per aumentare la sicurezza.
- Suddividete l'allenamento in più sessioni brevi se una sessione lunga risulta difficile.
- Evitate temperature estreme, per esempio allenarsi sotto il sole molto forte.

Anche 10 minuti al giorno di esercizi per l'equilibrio possono contribuire a ridurre il rischio di caduta.

Aspetti psicologici

Uno degli ostacoli più grandi non è sempre il corpo, ma la mente. Molte persone pensano: "Sono malato, quindi non posso sforzarmi". Questo pensiero può portare a evitare ogni attività anche quando un movimento adattato sarebbe possibile e utile.

La realtà è che, in molte patologie, il movimento può essere sicuro e utile se viene adattato correttamente.

- Iniziate lentamente, aumentate con prudenza e ascoltate il vostro corpo.
- La paura è spesso un grande ostacolo: la fiducia cresce con ogni piccola sessione riuscita.

Un esempio: un uomo con insufficienza cardiaca cronica iniziò camminando soltanto cinque minuti al giorno. Dopo tre mesi riusciva a camminare 20 minuti senza pausa. Si sentiva più sicuro, poteva fare la spesa e accompagnare i nipoti al parco giochi.

Sono questi progressi che restituiscono qualità di vita.

Riassunto

Una malattia non significa inattività, ma adattamento. Il punto non è fare tutto, bensì trovare la forma di movimento che la propria situazione permette in sicurezza.

Capitolo 11: Adattamenti individuali

Nessuna persona parte dalle stesse condizioni, né nella vita quotidiana né nell'allenamento. Alcuni riescono ancora ad andare in bicicletta o perfino a ballare, mentre altri hanno già difficoltà a salire le scale o a restare in piedi a lungo. Talvolta il limite è un'artrosi del ginocchio, un vecchio intervento chirurgico o una malattia cronica.

Il messaggio centrale è: il movimento è quasi sempre adattabile. Non esistono persone "inadatte" all'allenamento, ma esercizi o intensità che possono essere inadatti in un determinato momento. Con le modifiche giuste, molte persone possono trovare un modo per restare attive.

1. Perché gli adattamenti sono così importanti

Molte persone anziane smettono di muoversi appena compaiono i primi limiti. "Mi fa male, quindi è meglio non farlo" è una conclusione comune. Ma il ritiro dall'attività può alimentare il circolo di debolezza, immobilità e dipendenza.

La ricerca mostra che proprio le persone con problemi di salute possono beneficiare molto di un'attività fisica adeguata. L'importante non è riuscire a fare tutto, ma fare ciò che è adatto.

2. Limitazioni frequenti e possibili soluzioni

Problemi al ginocchio

Il ginocchio è una delle articolazioni più spesso interessate con l'età. Molti temono che squat o scale possano peggiorare i disturbi. In realtà, se ben adattato, il movimento può essere utile.

- Al posto di squat profondi si può allenare il movimento di alzarsi dalla sedia. Ci si siede lentamente su una sedia stabile e ci si rialza: è un gesto vicino alla vita quotidiana e più facilmente controllabile.
- Chi ha dolore sulle scale può iniziare con poche alzate, usando il corrimano.

Problemi all'anca

L'anca sostiene il peso del corpo a ogni passo. In caso di limitazioni vale il principio: movimenti piccoli, ma regolari.

- L'estensione della gamba da seduti o altri movimenti controllati possono rinforzare la muscolatura senza caricare eccessivamente l'articolazione.
- Camminare lateralmente vicino a una sedia può allenare la stabilità con maggiore sicurezza.

Problemi alla spalla

I movimenti sopra la testa possono essere difficili. Questo non significa che la spalla non possa essere allenata. È possibile scegliere movimenti entro un arco confortevole e utilizzare varianti più leggere.

Disturbi della schiena

Molte persone anziane soffrono di mal di schiena cronico. Il movimento è spesso utile, purché adattato.

- L'esercizio di mobilizzazione della colonna in quadrupedia, alternando incurvamento e distensione, può migliorare la mobilità.
- Un rematore leggero con fascia elastica può rinforzare la muscolatura della schiena.
- Esercizi alla parete, come spingere le braccia contro il muro o portare le scapole indietro, permettono di lavorare con carichi contenuti.

Disturbi dell'equilibrio

Un appoggio insicuro non è un motivo per rinunciare all'allenamento. Al contrario, è proprio qui che l'esercizio può essere particolarmente importante.

- Esercizi da seduti o con appoggio alla sedia o alla parete permettono di progredire con maggiore sicurezza.
- Sollevare leggermente una gamba da seduti è una semplice variante per iniziare.

3. Esercizi alternativi

Quasi ogni esercizio può essere reso più facile. L'obiettivo è mantenere lo stimolo, adattando posizione, ampiezza o resistenza.

Varianti semplici

- Piegamenti: versione standard a terra; variante alla parete o appoggiati a un tavolo.
- Rematore: versione con manubri; variante con fascia elastica o asciugamano.
- Squat: versione standard in piedi; variante con una sedia come supporto.
- Affondi: versione standard con passo profondo in avanti; variante con piccoli passi senza scendere molto.

In questo modo l'allenamento resta efficace anche quando le condizioni di partenza sono differenti.

4. Modifiche nella vita quotidiana

Molti adattamenti possono essere integrati nelle attività di ogni giorno. Una parete, una porta, una sedia o una bottiglia d'acqua possono diventare semplici strumenti di allenamento.

- Usate le scale invece dell'ascensore quando è sicuro e possibile, anche se si tratta di un solo piano.
- Durante il lavaggio dei denti potete provare a stare su una gamba, tenendovi leggermente al lavandino.
- Utilizzate il telaio di una porta o una parete per eseguire allungamenti con maggiore sicurezza.
- Usate bottiglie d'acqua al posto dei manubri se non possedete pesi.

5. Sicurezza e attenzione

- Utilizzate ausili come sedie, corrimano, fasce elastiche o superfici antiscivolo quando aumentano la sicurezza.
- Aumentate lentamente: iniziate con poche ripetizioni e procedete passo dopo passo.

- Il dolore è un segnale. Un leggero sforzo muscolare è desiderabile, un dolore pungente non lo è.
 - Respirate in modo consapevole e non trattenete il fiato.
- Così l'allenamento può diventare una parte naturale della vita quotidiana.

6. Aspetti psicologici

Il punto forse più importante è l'accettazione accompagnata dalla pazienza. Molte persone anziane si confrontano con ciò che facevano in passato o con ciò che fanno gli altri: "Una volta correvo 10 chilometri" oppure "Il mio vicino riesce a fare di più". Questi confronti possono frenare la motivazione.

L'approccio più utile è: "Mi alleno oggi per il mio domani". Ogni piccolo progresso, alzarsi con meno fatica, salire le scale con maggiore sicurezza o avere meno dolore, è una vittoria.

7. Riassunto

- Per quasi ogni esercizio esistono varianti.
- Le limitazioni possono essere considerate e integrate nel programma.
- Sicurezza, regolarità e pazienza sono più importanti della perfezione.
- L'obiettivo non è recuperare la prestazione di un tempo, ma proteggere l'autonomia di domani.

Capitolo 12: Successo nel lungo periodo

Un programma di dodici settimane è un ottimo inizio, ma la vera chiave è integrare in modo permanente movimento e abitudini sane nella vita quotidiana. Molte persone sono molto motivate nei primi mesi, poi tornano a farsi assorbire dagli impegni, dai piccoli disturbi o dalla comodità e iniziano a trascurare l'allenamento.

Per evitare che accada servono strategie che rendano visibile il successo.

1. Controllare i progressi

Ciò che non si misura spesso si dimentica. I miglioramenti possono essere piccoli e talvolta invisibili. Documentarli regolarmente aiuta a riconoscerli.

- Diario di allenamento: annotate esercizi, ripetizioni e durata. Dopo alcune settimane vedrete nero su bianco che siete diventati più forti e resistenti.
- Misure quotidiane: osservate quanto sono diventate più facili attività prima faticose, per esempio portare una borsa piena o alzarsi da un divano basso.

2. Superare i plateau

È normale che a un certo punto i progressi rallentino. All'inizio tutto cambia rapidamente: più forza, più resistenza, meno disturbi. Poi può sembrare che non succeda più nulla. Questo fenomeno viene chiamato plateau.

La soluzione non è smettere, ma introdurre piccoli cambiamenti:

- variare gli esercizi e provare una nuova versione;
- aumentare leggermente la resistenza, per esempio con una bottiglia più pesante, una fascia più resistente o qualche ripetizione in più;
- modificare il ritmo: alcuni esercizi possono essere eseguiti più lentamente, altri un po' più dinamicamente quando è sicuro.

Un plateau non significa fallimento. Significa che il corpo si è adattato, e proprio questo è un segno di progresso.

3. Mantenere la motivazione

Anche i segnali fisici sono progressi: più energia, meno dolore, un sonno migliore. Spesso valgono più di qualsiasi numero.

La motivazione è come un'onda: arriva e va. Nessuno è sempre motivato. La differenza tra successo e ricaduta sta nel continuare anche quando l'entusiasmo diminuisce.

Strategie utili:

- fissare obiettivi a breve termine, per esempio allenarsi tre volte alla settimana, e obiettivi a lungo termine, per esempio camminare di nuovo con maggiore autonomia;
- creare routine con giorni e orari fissi;
- celebrare i piccoli successi con una ricompensa piacevole, come un libro, una gita o un buon pasto;
- cercare supporto sociale, allenandosi con un partner, in gruppo o seguendo un programma condiviso.

4. Allenamento come stile di vita

L'obiettivo non è completare un "programma" e poi smettere, ma costruire un nuovo stile di vita. L'allenamento non è un obbligo: è uno strumento per conservare libertà e autonomia.

- Chi costruisce forza riduce il rischio di cadute e infortuni.
- Chi rimane attivo può godersi più a lungo viaggi, nipoti e hobby.

Non si tratta quindi di fare sport per lo sport, ma di proteggere la qualità di vita.

5. Il ruolo di alimentazione e recupero

Il successo duraturo non dipende solo dagli esercizi. Alimentazione, sonno e recupero sono altrettanto importanti. Chi cura pasti equilibrati, beve abbastanza e concede al corpo il tempo di rigenerarsi può ottenere risultati migliori nel lungo periodo e mantenersi più sano.

6. Atteggiamento psicologico

La chiave più importante del successo a lungo termine è l'atteggiamento interiore:

- pazienza, perché i progressi richiedono tempo;
- autocompassione, perché saltare una settimana non significa aver fallito;
- uno scopo personale, perché sapere per cosa ci si allena rende più facile continuare.

7. Riassunto

- Misurate e rendete visibili i progressi.
- Considerate i plateau una fase normale e superateli con piccole variazioni.
- Rafforzate la motivazione attraverso obiettivi, routine e supporto sociale.
- Integrate alimentazione, sonno e recupero.
- Considerate l'allenamento una parte stabile della vita.
- Coltivate pazienza, autocompassione e uno scopo personale per mantenere il successo nel tempo.

Parte 5: Prospettive complementari

Capitolo 13: Domande frequenti dalla pratica

Nel lavoro con persone anziane emergono spesso le stesse domande. Molti lettori hanno preoccupazioni o dubbi prima o durante l'allenamento. In questo capitolo rispondo ad alcune delle domande più frequenti e offro suggerimenti pratici per rendere la vita quotidiana più attiva senza complicarla.

Posso allenarmi anche se ho dolore?

Disturbi lievi sono frequenti con l'età e non costituiscono automaticamente un motivo per evitare il movimento. Al contrario, esercizi mirati possono aiutare perché rinforzano la muscolatura e stabilizzano le articolazioni. È però importante distinguere tra un dolore muscolare lieve e un dolore forte o pungente. Il primo può comparire dopo l'allenamento; il secondo è un segnale d'allarme. In caso di dolore importante è consigliabile interrompere l'attività e, se necessario, chiedere un parere medico.

Cosa succede se salto una settimana?

Molte persone pensano che una breve pausa cancelli tutti i progressi. Non è così. Il corpo non perde immediatamente tutta la forza in una settimana.

Ciò che conta è riprendere dopo la pausa e non abbandonare per senso di colpa. A volte qualche giorno di riposo restituisce perfino energia e motivazione. La continuità su mesi e anni è molto più importante di una singola settimana.

Servono vestiti o scarpe speciali?

Per allenarsi a casa non servono attrezzature particolari. Abiti comodi che permettono di muoversi sono sufficienti. Le scarpe possono essere utili in alcuni esercizi, ma non devono essere costose. Se preferite allenarvi scalzi o con calze adatte, fatelo solo se l'appoggio resta sicuro. Più del marchio conta la sicurezza: pavimento antiscivolo, sedia stabile e parete o appoggio vicino.

Come combinare allenamento di forza e passeggiate?

Le passeggiate sono un'ottima integrazione all'allenamento di forza. Allenano il sistema cardiovascolare, favoriscono la circolazione e aiutano a liberare la mente. Potete stabilire giorni fissi per gli esercizi e giorni per le passeggiate, oppure combinarli. Per esempio, tre sessioni di forza alla settimana e brevi passeggiate negli altri giorni.

Cosa fare quando manca la motivazione?

La mancanza di motivazione è normale. Nessuno è sempre pieno di energia. Piccoli trucchi possono aiutare: segnare l'allenamento sul calendario come un appuntamento, ascoltare musica o allenarsi con un'altra persona. È importante ricordare il vero obiettivo: più autonomia, meno dolore e una vita più attiva.

Consigli quotidiani per muoversi di più

Accanto agli esercizi programmati ci sono molte occasioni per aumentare l'attività nella giornata. Spesso sono proprio le cose semplici ad avere un grande effetto.

- Usare le scale al posto dell'ascensore rinforza le gambe.
- Mentre vi lavate i denti o telefonate potete fare un piccolo esercizio di equilibrio, restando su una gamba con un appoggio vicino.
- Brevi pause di stretching davanti alla televisione o dopo esservi alzati possono mantenere il corpo più mobile.
- Le borse della spesa possono essere viste come piccoli pesi da trasportare con attenzione.
- Alzarsi dal divano può essere considerato una ripetizione aggiuntiva.

Non conta la grandezza del singolo passo, ma la regolarità con cui lo compite.

Routine complementari

Oltre al vero e proprio allenamento di forza, esistono piccole routine che possono sostenerne gli effetti. Gli esercizi di respirazione aiutano a ridurre lo stress e a rilassarsi. Un leggero stretching o semplici esercizi di equilibrio durante una passeggiata aiutano a mantenere il corpo flessibile.

È molto utile anche tenere un piccolo diario. Annotare i progressi, per esempio il numero di ripetizioni, le sensazioni del corpo o l'umore, permette di rendersi conto più rapidamente di quanta strada sia già stata fatta.

Aspetti psicologici

Il movimento non è soltanto una sfida fisica, ma anche mentale. Soprattutto all'inizio è normale avere dubbi e chiedersi se si riuscirà davvero. Per questo è importante fissare obiettivi realistici e celebrare i piccoli progressi invece di inseguire la perfezione: il primo giro senza pausa, meno dolore sulle scale o un equilibrio percepibilmente più stabile.

Anche le ricompense possono aiutare a mantenere la costanza. Dopo l'allenamento potete concedervi qualcosa di piacevole, come un buon libro, una telefonata con gli amici o un piccolo dolce. La motivazione diventa ancora più forte quando si riceve sostegno dall'esterno. Partner, amici o gruppi rendono l'allenamento più sociale e aiutano a mantenere l'impegno.

Capitolo 14: Casi pratici e consigli per la vita quotidiana

Nel lavoro con persone anziane ho osservato che l'allenamento e il movimento possono non solo rafforzare i muscoli, ma anche cambiare la vita. I seguenti casi mostrano quanto diversi possano essere i percorsi e quanto possano contare anche piccoli passi.

Caso 1: Signora Schneider, 72 anni - da un cammino insicuro a una nuova stabilità

Dopo una lunga pausa invernale, la signora Schneider riferiva insicurezza durante la marcia. Aveva paura di cadere e utilizzava il deambulatore quasi ovunque, anche per brevi distanze in casa.

Abbiamo iniziato con esercizi molto semplici: alzarsi dalla sedia, sollevare i talloni appoggiandosi alla sedia e piccoli esercizi di equilibrio.

All'inizio era scettica e dubitava che potessero servire. Dopo alcune settimane, però, si accorse che in soggiorno cercava il deambulatore sempre meno spesso. Dopo tre mesi riusciva a percorrere brevi tragitti, per esempio fino alla cucina o al bagno, in sicurezza senza ausili.

Alla fine del periodo di allenamento disse: "Mi sento di nuovo me stessa: non dipendente, ma sicura."

Caso 2: Signor Becker, 78 anni - nuova energia nonostante l'artrosi

Il signor Becker soffriva da anni di artrosi alle ginocchia ed era convinto che muoversi avrebbe soltanto peggiorato il dolore. Abbiamo iniziato insieme con esercizi molto delicati, soprattutto piegamenti alla parete e mobilità. In poco tempo la sua capacità di muoversi migliorò e il dolore diminuì.

La cosa più importante fu che ritrovò il piacere di passeggiare con la moglie. Prima non riusciva quasi a percorrere 200 metri senza fermarsi, mentre ora cammina quasi ogni giorno per circa mezz'ora. Il suo commento: "Non avrei mai pensato che proprio il movimento fosse la chiave per avere meno dolore."

Caso 3: Signora Kaya, 69 anni - più gioia di vivere grazie a piccole routine

Dopo la pensione la signora Kaya si sentiva priva di energia e stanca. Pensava che l'allenamento non fosse adatto a lei perché non era mai stata sportiva. Abbiamo quindi inserito micro-routine nella giornata: equilibrio su una gamba mentre si lava i denti, due serie quotidiane di semplici piegamenti al muro e rematore leggero con bottiglie d'acqua.

Dopo poche settimane notò un miglioramento dell'umore. Rideva di più, usciva di nuovo volentieri e partecipò perfino a una serata danzante per anziani. Disse: "Non è diventato più forte soltanto il mio corpo, ma anche il mio cuore."

Altri consigli per la vita quotidiana

Accanto agli esercizi esistono molte piccole abitudini che rendono la vita più attiva:

- Scale: salire regolarmente alcuni gradini allena cosce e glutei in modo simile a un esercizio di forza.
- Movimento nelle faccende domestiche: passare l'aspirapolvere, lavare o fare giardinaggio rappresenta un'attività fisica utile. Consideratela movimento, non soltanto un dovere.
- Brevi pause di mobilità: due o tre minuti di circonduzioni delle spalle o sollevamenti delle gambe più volte al giorno possono riattivare la circolazione.
- Motivazione sociale: allenarsi in gruppo o con amici rende l'attività più piacevole e aiuta a essere più costanti.

La forza psicologica dei piccoli passi

Uno degli ostacoli più grandi non è sempre il corpo, ma la mente. Molte persone pensano: "Alla mia età non ne vale più la pena". Eppure la ricerca mostra chiaramente che progressi importanti sono possibili anche a 70, 80 o 90 anni.

Ogni piccolo passo è un guadagno: meno rischio di cadute, più autonomia, più piacere nella quotidianità. Un diario può aiutare: annotate ripetizioni, durata delle passeggiate o semplicemente come vi sentite dopo un esercizio.

Rendere consapevoli i cambiamenti può essere più motivante di qualsiasi statistica.

Gli esempi della signora Schneider, del signor Becker e della signora Kaya mostrano che non esiste un momento "troppo tardi" per iniziare. Ognuno parte da

una situazione diversa, con ostacoli e punti di forza propri. Ma l'obiettivo resta lo stesso: più forza, più sicurezza e più gioia di vivere.

Pensiero conclusivo del capitolo

Questo capitolo non vuole soltanto rispondere a domande, ma anche incoraggiare. Autonomia e mobilità non sono frutto del caso: possono essere sostenute attraverso movimento, motivazione e piccoli passi costanti.

Capitolo 15: Allenamento mentale, respirazione e meditazione - la forza sottovalutata della mente

Introduzione

La forza fisica è un pilastro fondamentale per una vita indipendente, ma da sola non basta. È altrettanto importante la forza mentale: la capacità di mantenere la calma, concentrarsi e sviluppare resilienza interiore.

Soprattutto nella terza età, non è solo il corpo a determinare quanto restiamo attivi e autonomi. Stress, inquietudine interiore o problemi di sonno possono influenzare notevolmente l'allenamento. Per questo il capitolo mostra come semplici metodi, come esercizi di respirazione, meditazione e allenamento mentale, possano rafforzare l'equilibrio interiore e sostenere anche le capacità fisiche.

1. L'importanza della forza mentale nella terza età

Numerosi studi indicano che un atteggiamento positivo è associato a un invecchiamento più sano. Ottimismo, gratitudine e capacità di gestire lo stress possono influire su pressione arteriosa, salute del cuore e funzione immunitaria. Anche la motivazione ad allenarsi regolarmente dipende fortemente dallo stato psicologico.

Si potrebbe dire: il corpo segue la mente. Quando ci sentiamo lucidi, tranquilli e fiduciosi, diventa più facile eseguire gli esercizi con costanza e accettare eventuali battute d'arresto. L'allenamento mentale non è quindi un lusso, ma una componente utile dell'invecchiamento sano.

2. La forza della respirazione

Respirare è uno dei processi più naturali della vita, eppure spesso lo facciamo in modo inconsapevole e superficiale. In situazioni di stress molte persone respirano soprattutto nella parte alta del torace. Una respirazione profonda e consapevole, invece, può contribuire a calmare il sistema nervoso, ridurre l'ansia e favorire una migliore percezione del corpo.

Respirazione addominale o diaframmatica

- Posizione iniziale: sedetevi comodamente con i piedi appoggiati a terra. Posate una mano sull'addome.
- Esecuzione: inspirate lentamente dal naso e sentite l'addome espandersi. Espirate lentamente dalla bocca e sentite l'addome rientrare.
- Durata: eseguite 10-15 respirazioni.
- Effetto: rilassamento, migliore percezione del respiro e riduzione della tensione.

Metodo 4-7-8

Questa tecnica può essere utilizzata soprattutto prima di dormire:

- inspirate dal naso per 4 secondi;
- trattenete il respiro per 7 secondi;
- espirate lentamente dalla bocca per 8 secondi;
- ripetete 4-5 volte.

Effetto: può calmare il battito e facilitare il rilassamento prima del sonno.

Espirazione prolungata

Durante l'espirazione il corpo tende a rilassarsi. Per questo:

- inspirate normalmente;
- prolungate consapevolmente l'espirazione di 2-3 secondi;
- continuate per 2-3 minuti.

Effetto: riduzione immediata della tensione percepita.

3. Meditazione: trovare la calma interiore

Meditare non significa "non pensare a nulla". Significa dirigere consapevolmente l'attenzione verso qualcosa, spesso il respiro, il corpo o un'immagine mentale. Anche pochi minuti al giorno possono aiutare sonno, umore e concentrazione.

Meditazione sul respiro

Sedetevi in tranquillità, chiudete gli occhi e concentratevi soltanto sull'inspirazione e sull'espirazione. Quando compaiono pensieri, notateli senza giudicarli, lasciateli passare e riportate dolcemente l'attenzione al respiro. Iniziate con 5 minuti e aumentate gradualmente fino a 10.

Visualizzazione guidata

Immaginate di passeggiare in un parco soleggiato. Vi sentite leggeri, sicuri e liberi. Ogni inspirazione vi dà forza e ogni espirazione porta via una parte della tensione. Questa visualizzazione può essere combinata con la respirazione addominale.

Meditazione della gratitudine

La gratitudine è una delle emozioni positive più potenti e può aiutare a spostare l'attenzione verso ciò che funziona nella vita.

- Chiudete gli occhi e nominate mentalmente tre cose per cui oggi siete grati.
- Provate a visualizzarle in modo vivido.
- Continuate a respirare lentamente e restate 3-4 minuti in questa sensazione.

4. Allenamento mentale nella vita quotidiana

L'allenamento mentale non deve essere complicato e non richiede molto tempo. Ciò che conta è la regolarità.

Possibilità pratiche:

- iniziate la giornata con 2 minuti di respirazione addominale consapevole;
- concedetevi brevi pause di rilassamento dopo l'allenamento;
- tenete un piccolo quaderno in cui annotare pensieri positivi o progressi;

- combinate movimento e attività mentale, per esempio contando all'indietro durante una passeggiata o eseguendo piccoli esercizi di memoria.

5. Istruzioni passo dopo passo

Respirazione addominale di 5 minuti

1. Sedetevi comodamente su una sedia.
 2. Appoggiate una mano sull'addome.
 3. Inspirate dal naso per circa 4 secondi.
 4. Espirate lentamente dalla bocca per circa 6 secondi.
 5. Ripetete per circa 10 cicli respiratori.
- Risultato: rilassamento, chiarezza e maggiore consapevolezza del respiro.

Meditazione sul respiro di 10 minuti

1. Sedetevi in tranquillità con gli occhi chiusi.
 2. Respirate normalmente.
 3. Contate "uno" durante l'inspirazione e "due" durante l'espiazione, fino a dieci, poi ricominciate.
 4. Quando arrivano dei pensieri, lasciateli passare e tornate al respiro.
 5. Dopo 10 minuti riaprite lentamente gli occhi.
- Risultato: maggiore calma e migliore concentrazione.

Esercizio serale: metodo 4-7-8

1. Sdraiatevi oppure sedetevi comodamente.
 2. Inspirate per 4 secondi.
 3. Trattenete il respiro per 7 secondi.
 4. Espirate lentamente per 8 secondi.
 5. Ripetete 4-5 volte.
- Risultato: rilassamento profondo e maggiore facilità nell'addormentarsi.

6. Il legame tra corpo e mente

Corpo e mente sono strettamente collegati. Imparare a calmare la mente può sostenere anche il corpo. Una respirazione tranquilla favorisce una postura più rilassata, riduce la tensione muscolare e rende più facile eseguire i movimenti con controllo.

Allo stesso modo, un allenamento regolare può aumentare la fiducia in sé e ridurre la paura del movimento. Lavorare su entrambe le dimensioni, fisica e mentale, permette di costruire un percorso più completo verso autonomia e benessere.

Conclusione: il vostro nuovo percorso comincia oggi

Questo libro è stato più di una raccolta di esercizi. È stato un invito a riprendere in mano la propria vita. Ogni passo, ogni ripetizione e ogni piccolo cambiamento vi avvicina a un obiettivo: una vita con più autonomia, mobilità e gioia.

Forse leggendo avete pensato: "Sembra bello, ma posso davvero riuscirci?" La risposta è sì. Non perché sia sempre facile, ma perché corpo e mente hanno la capacità di adattarsi, a qualsiasi età. La ricerca mostra chiaramente che i muscoli rispondono all'allenamento, il cuore al movimento e la mente alle nuove esperienze.

Ricordate che non sono i grandi salti a cambiare la vita, ma i piccoli passi: una passeggiata in più, un minuto in più di equilibrio, una ripetizione aggiuntiva quando vi alzate dalla sedia. Tutti questi elementi si sommano e costruiscono le fondamenta di una vita più forte e indipendente.

Dalla mia esperienza con pazienti anziani so che il cambiamento spesso inizia con lo scetticismo. Con pazienza, però, lo scetticismo può trasformarsi in fiducia e la fiducia in entusiasmo. Molte persone convinte all'inizio che l'allenamento non fosse più adatto a loro hanno scoperto il contrario: sono diventate più forti, sicure e soddisfatte.

Non considerate questo libro una conclusione, ma un inizio. Il vostro inizio.

Ogni giorno offre la possibilità di ricominciare, indipendentemente da ieri. Non esistono momenti troppo tardivi, ma solo occasioni non colte, e non siete obbligati a perderne altre.

Se iniziate oggi, vi donate uno dei beni più preziosi: libertà. Libertà di muovervi con meno dipendenza dagli ausili. Libertà di visitare figli o nipoti con meno limitazioni. Libertà di organizzare la vostra vita secondo le vostre regole.

Mi auguro che questo libro diventi un compagno fedele nel vostro percorso, non solo per le prossime dodici settimane, ma molto più a lungo. La ricompensa più grande non è un numero scritto su un programma di allenamento, ma la sensazione di svegliarsi al mattino e sapere: "Posso. Voglio. Ce la faccio."

Appendice

Diario di allenamento

Un diario di allenamento è come un registro della vostra attività fisica. Aiuta a rendere visibili i progressi e motiva a continuare.

Come utilizzarlo

- Dopo ogni sessione annotate la data.
- Scrivete quali esercizi avete eseguito e quante ripetizioni avete completato.
- Annotate anche come vi siete sentiti, per esempio "facile", "impegnativo ma fattibile" oppure "molto stanco".

Esempio di pagina del diario di allenamento

Data	Esercizio	Ripetizioni / serie	Sforzo (1-10)	Note
02.09.2025	Alzarsi dalla sedia	3 x 10	6	Più facile della settimana scorsa
04.09.2025	Piegamenti alla parete	3 x 12	7	Braccia un po' stanche
06.09.2025	Rematore con elastico	3 x 15	8	Schiena tesa; stretching utile

Diario alimentare

Un diario alimentare rende visibile quanto siano equilibrati i pasti. Nella terza età è particolarmente utile prestare attenzione all'apporto di proteine, che viene spesso sottovalutato.

Come utilizzare il diario alimentare

- Annotate ciò che avete mangiato a colazione, pranzo, cena e negli spuntini.
- Osservate quante fonti proteiche erano presenti nei pasti, come pesce, carne, uova, latticini o legumi.

- Annotate anche se avete bevuto abbastanza.

Esempio di pagina del diario alimentare

Data	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini	Proteine	Liquidi
02.09.2025	Avena, yogurt, frutti di bosco	Pollo con verdure	Zuppa di lenticchie e pane integrale	Mela, mandorle	Yogurt, pollo, lenticchie	1,5 L
03.09.2025	Pane integrale e formaggio	Trota, patate e spinaci	Omelette con verdure	Banana	Formaggio, pesce, uova	1,8 L

Risorse per approfondire

Per chi desidera approfondire ulteriormente:

- Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP): raccomandazioni aggiornate sul movimento nella terza età.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): linee guida per un'alimentazione sana.
- App e piattaforme online come Fit im Alter, Kaia Health o canali YouTube gratuiti dedicati all'allenamento per anziani.

Glossario

In questo glossario trovate alcuni dei termini più importanti utilizzati nel libro. L'obiettivo è offrirvi un riferimento rapido nel caso in cui, durante la lettura o l'allenamento pratico, incontriate espressioni provenienti dalla medicina o dalle scienze motorie. I concetti vengono spiegati volutamente con un linguaggio semplice.

Esempi

- **Sarcopenia:** perdita di massa e forza muscolare associata all'età. È uno dei fattori che può contribuire alla perdita di autonomia nelle persone anziane.
- **Progressione:** aumento sistematico e graduale dello stimolo di allenamento, affinché il corpo continui ad adattarsi e a diventare più forte.
- **Recupero:** processo attraverso il quale muscoli e articolazioni recuperano e si adattano dopo uno sforzo. Senza recupero sufficiente possono aumentare il rischio di sovraccarico e il calo della prestazione.
- **Allenamento funzionale:** esercizi che riproducono movimenti della vita quotidiana e hanno quindi un effetto diretto sulla capacità di svolgere le attività di ogni giorno in autonomia.
- **Mobilità:** capacità delle articolazioni e del corpo di eseguire movimenti in modo fluido e con il minor numero possibile di limitazioni.

Il glossario può essere ampliato a piacere. Se incontrate una parola che non comprendete o sulla quale avete dubbi, potete tornare qui oppure rileggere il relativo capitolo.

Bibliografia

Questo libro si basa su numerosi studi scientifici, articoli specialistici e linee guida pratiche nei campi della geriatria, delle scienze motorie e della medicina nutrizionale. Di seguito è riportata una selezione delle principali fonti utilizzate.

1. Cruz-Jentoft AJ, et al. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*, 48(1), 16-31.

→ Riferimento fondamentale per la definizione e la diagnosi della sarcopenia.

2. World Health Organization (WHO) (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO.

→ Rapporto completo sull'invecchiamento sano e sull'importanza dell'attività fisica.

3. Fiatarone MA, et al. (1994). Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. *New England Journal of Medicine*, 330(25), 1769-1775.

→ Uno dei primi studi a mostrare miglioramenti importanti con l'allenamento di forza anche nelle persone molto anziane.

4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2021). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*.

→ Raccomandazioni ufficiali su proteine, vitamine e minerali, comprese indicazioni rilevanti per le persone anziane.

5. American College of Sports Medicine (ACSM) (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530.

→ Linea guida internazionale sull'attività fisica nella terza età.

6. Nielsen Norman Group (NNG) (2020). *User Experience for Seniors*.

→ Indicazioni sulla progettazione di informazioni e programmi destinati a utenti anziani.

7. Robert Koch-Institut (RKI) (2022). *Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Körperliche Aktivität*.

→ Dati sull'attività fisica delle persone anziane in Germania.

8. Harvard Health Publishing (2020). *The importance of resistance training as we age*.

→ Panoramica sul ruolo dell'allenamento contro resistenza durante l'invecchiamento.

9. Schmidt-Trucksäss A, et al. (2021). *Sportmedizin - für Ärzte und Studenten*. Springer Verlag.

→ Testo medico con particolare attenzione agli adattamenti all'allenamento.

10. Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) (2020). Leitlinien zur Schlafhygiene.
→ Raccomandazioni sull'igiene del sonno, particolarmente rilevanti nella terza età.

Postfazione

Questo libro è più di una raccolta di esercizi e dati scientifici. È un invito a riprendere il controllo della propria salute e della propria autonomia, indipendentemente dall'età. Ogni passo, ogni ripetizione e ogni decisione di muoversi è un segno di volontà di vivere.

Se avete letto questo libro, avete già compiuto il primo e forse più importante passo: avete deciso di partecipare attivamente alla vostra vita. Che stiate appena iniziando o che siate già da tempo sul vostro percorso, non è mai troppo tardi per cambiare. La scienza ci mostra che perfino in età avanzata è possibile recuperare forza, mobilità e fiducia in sé.

Non dimenticate: il percorso non sarà sempre facile. Ci saranno giorni in cui iniziare l'allenamento sembrerà difficile. Proprio in quei momenti nasce la vera forza: la decisione di continuare.

Spero che "Ancora in piedi" non sia soltanto un manuale di allenamento, ma un compagno fedele che vi ricordi quanto potenziale avete ancora dentro di voi.

L'autore

Mouad Berrada è medico e atleta appassionato, convinto che l'età non debba essere un limite a una vita forte e autodeterminata. Fin da giovane ha sviluppato un profondo interesse per l'allenamento e l'alimentazione, che in seguito ha integrato nella propria attività medica.

Attualmente lavora come medico in neurologia in Germania, dove segue quotidianamente anche numerosi pazienti anziani. Nella pratica clinica si confronta spesso con problemi di mobilità, equilibrio, forza e autonomia legati all'età e alle patologie neurologiche. Questa esperienza rafforza ogni giorno la sua convinzione che preservare il movimento e la forza muscolare sia una componente essenziale della qualità di vita.

Prima dell'attuale attività in neurologia, ha lavorato anche nel reparto di geriatria dello Johanniter-Krankenhaus di Duisburg. Proprio lì, a stretto contatto con persone anziane, ha osservato quanto la perdita di forza e di sicurezza nei movimenti possa favorire una crescente dipendenza dagli ausili per la deambulazione. Non sempre questa evoluzione è inevitabile: allenamento mirato, informazione, motivazione e un approccio adeguato alla persona possono fare una differenza concreta. Da questa esperienza è nata l'idea di sviluppare una guida scientificamente fondata, ma semplice da comprendere e da applicare nella vita quotidiana.

Grazie alla sua esperienza clinica in Germania e Marocco e al suo percorso attuale in neurologia, Mouad Berrada unisce conoscenze mediche e principi di allenamento pratici e accessibili. Il suo obiettivo è offrire alle persone anziane non soltanto esercizi, ma anche strumenti per ritrovare fiducia nel proprio corpo e mantenere il più a lungo possibile forza, mobilità e indipendenza.

Con questo libro desidera contribuire a ridurre, quando possibile, la dipendenza da ausili come i deambulatori e aiutare le persone anziane a conservare maggiore autonomia e qualità di vita.

Newsletter

Quando piccoli passi intelligenti diventano un'abitudine, la vita quotidiana cambia in modo percepibile: alzarsi diventa più facile, i percorsi più sicuri e il proprio ritmo torna a sentirsi naturale. Per questo esiste la nostra newsletter settimanale gratuita, compatta, comprensibile e orientata alla pratica, per applicare direttamente ciò che conta in allenamento, medicina e vita quotidiana.

Cosa riceverete

- Routine di 10 minuti senza attrezzi per forza, equilibrio e resistenza.
- Consigli per sicurezza ed equilibrio durante cammino, alzarsi e salire le scale.
- Varianti delicate per le articolazioni in caso di problemi a ginocchia, anche o schiena.
- Spunti alimentari per muscoli, ossa e recupero.
- Piccoli ancoraggi motivazionali dalla pratica, per rendere più facile continuare.
- Aggiornamenti sul libro, programmi, workshop, novità e annunci.

Continuare a migliorare, settimana dopo settimana

Iscrivetevi gratuitamente

www.ancorainpiedi.com

Privacy: il vostro indirizzo e-mail viene utilizzato esclusivamente per la newsletter. È possibile annullare l'iscrizione in qualsiasi momento con un clic.



Scansionate il codice QR con la fotocamera dello smartphone per accedere direttamente alla pagina di iscrizione.

Nota legale

© 2026 Berrada Mouad - Tutti i diritti riservati.

Prima edizione.

Il contenuto di questo libro, compresi tutti i testi, le illustrazioni e i concetti, è protetto dal diritto d'autore. Qualsiasi riproduzione, distribuzione o pubblicazione, anche parziale, richiede il consenso scritto dell'autore.

Nota sulla realizzazione

Per la creazione di questo libro sono stati utilizzati strumenti moderni allo scopo di presentare conoscenze scientifiche in modo comprensibile e orientato alla pratica. Tutti i contenuti sono stati attentamente verificati, adattati e pensati per le esigenze dei lettori.

Sul libro:

ANCORA IN PIEDI mostra come le persone anziane possano, con esercizi chiari, **sicuri**, routine adatte alla vita quotidiana e abitudini intelligenti, ritrovare passo dopo passo forza, **equilibrio e autonomia** senza attrezzi, a casa e al proprio ritmo.

Sull'autore:

Dr. Mouad Berrada, **medico abilitato** in Germania, lavora attualmente **in neurologia e segue ogni giorno** anche numerosi pazienti anziani. In precedenza ha maturato esperienza nel reparto di geriatria dello **Johanniter-Krankenhaus di Duisburg**. Il suo approccio unisce conoscenze mediche e principi di allenamento **pratici, semplici e sicuri**.

Scansiona e scopri consigli
di salute settimanali



www.ancorainpiedi.com