

Quale sport dopo i "cinquanta"?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 55 anni e leggo spesso, anche su Gioia, che lei è una sostenitrice convinta del movimento fisico non solo per mantenersi in salute, ma anche per rallentare la progressione di certe malattie. Ma io, alla mia età, che sport posso fare? Sono sempre stata molto attenta all'alimentazione: ma anche così vedo che il tono muscolare non è più quello di una volta, e inizio ad avere un inizio di pancetta che mi fa inorridire! Da che cosa dipendono questi cambiamenti? Come posso contrastarli?".

Federica P. (Novara)

Gentile signora Federica, il suo problema è dovuto alla modificazione del "metabolismo basale", che indica il numero di calorie consumate all'ora (o al giorno) dall'organismo a riposo al solo scopo di mantenere attive le funzioni vitali. Per tradurre questo concetto un po' difficile in un'immagine familiare, lo potremmo paragonare al consumo di carburante di un'automobile ferma al semaforo, con il motore acceso e il cambio in folle. A differenza dell'auto, però, che ha il massimo consumo quando è lanciata in velocità, il metabolismo basale assorbe ben il 60-75% del fabbisogno quotidiano di energia.

Con l'età, il metabolismo basale si riduce: quindi, a parità di prestazioni, sono necessarie meno calorie giornaliere. Questo fenomeno è a sua volta dovuto alla riduzione quantitativa e alla modificazione qualitativa della massa muscolare, favorite dall'invecchiamento e dalla menopausa: per recuperare tonicità e contrastare quella pancetta che giustamente la sgomenta, quindi, non basta mangiare meno ma occorre fare anche del movimento fisico regolare.

Vediamo più in dettaglio tutti questi complessi cambiamenti. Con l'età, innanzitutto, si modifica la proporzione tra massa muscolare e massa grassa. Fra i 20 e i 60 anni, il grasso aumenta mediamente dal 40 al 50%: se anche la donna si tiene nel mangiare e mantiene lo stesso peso, è evidente che in parallelo si verifica una riduzione della massa muscolare, di circa tre chili (ecco perché la dieta da sola non basta a risolvere il problema).

La diminuzione della massa magra inizia intorno ai 25 anni, è lenta e graduale fino ai 50 anni (in tutto cala di un 10%), ma poi subisce un'accelerazione marcata in coincidenza con la menopausa (1 per cento in meno/per anno fino ai 70 anni). La perdita di estrogeni e progesterone, se non contrastata con la terapia ormonale sostitutiva, provoca inoltre una progressiva atrofia delle fibre muscolari, e tutto il processo è ancora più marcato se viene a mancare anche il testosterone prodotto dalle ovaie (come succede in caso di ovariectomia bilaterale). In queste condizioni, se la donna continua a introdurre la stessa quantità di calorie, aumenterà gradualmente di peso, fino a circa due chili in più per anno, ponendo le tristi basi della famosa "pancetta".

Va infine aggiunto che, oltre a ridurre il metabolismo basale, tutte queste modifiche comportano una diminuzione del tessuto muscolare contrattile disponibile per il movimento: ed ecco perché con gli anni si riducono la forza e l'agilità.

La risposta più efficace a questo processo degenerativo è il movimento fisico, che deve però essere di due tipi: l'esercizio aerobico di resistenza (camminata veloce, jogging, bicicletta, nuoto,

sci di fondo) riduce la massa grassa attraverso il consumo calorico durante l'esercizio stesso; l'esercizio di potenziamento muscolare (attrezzi) accresce invece il consumo calorico attraverso un aumento del metabolismo basale nelle 24 ore.

Il consiglio migliore che le posso dare, gentile signora Federica, è dunque quello di integrare o alternare entrambe le attività, ovviamente iniziando con prudente gradualità. E' poi della massima l'importante è che l'attività fisica sia costante, quotidiana, perché solo così può incidere al meglio non solo sul metabolismo basale, ma anche sul benessere psichico. Auguri, di cuore, per un'estate all'insegna del movimento fisico e del ritrovato tono muscolare!

Esercizio fisico e benessere psichico

Il movimento fisico è prezioso anche per il benessere psichico:

- per l'effetto positivo sull'umore, grazie all'aumento delle endorfine;
 - per l'incremento dell'energia vitale, legato all'aumento della dopamina;
 - per lo scarico sano delle tensioni psicosomatiche;
 - per la riduzione del bisogno compensativo di cibo e alcol;
 - per il miglioramento dell'immagine corporea;
 - per le occasioni di socializzazione che molti sport comportano.
-
-

Menopausa nemica della linea, a tutte le latitudini

Un recente studio condotto in Brasile ha dimostrato che le donne in post-menopausa, rispetto a quelle in pre-menopausa, hanno un rischio di ben cinque volte più elevato di avere un'obesità addominale: un dato emerso anche in analoghe ricerche condotte in Svezia e in Australia.

Questo significa che, al di là delle differenze di cultura, di dieta e di stili di vita, la maggioranza delle donne in menopausa ha un rischio elevato di obesità addominale, con tutti i problemi correlati, soprattutto a livello di diabete e malattie cardiovascolari.
