Invecchiamento: si può rallentare svolgendo attività fisica?

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Prevenire l'invecchiamento del corpo e della mentè un obiettivo che hanno molte persone, soprattutto man mano che l'età avanza. Tra stili di vita che sono sempre più orientati alla tutela della salute personale e del benessere, senza dubbio**lo sport è una delle attività che meglio aiuta a mantenersi giovani** e a tenere lontani gli acciacchi degli anni.

Studi scientifici hanno infatti ampiamente dimostrato come l'attività sportiva sia utile a prevenire patologie di vario genere, da quelle cardiocircolatorie a quelle metaboliche, oltre al fatto che **diminuisce il degrado mentale e contribuisce a tenere attiva la memoria.**

Ma come cambia il corpo con l'età?

Il corpo fisiologicamente subisce una serie di cambiamenti man mano che passano gli anni. Non solo nell'infanzia e nell'adolescenzasi cresce e si diventa uomini e donne, ma anche nell'età adulta continua una lenta evoluzione che porta il corpo a modificarsi.

Nella giovinezza,mentre lo sviluppo è al culmine della sua maturazione, uomini e donne da un punto di vista fisico vivono un momento di massimo splendore. Gli apparati, infatti, sono al massimo della loro efficienza e della loro potenza. Nei maschi vi è una presenza molto consistente di ormoni anabolici, che permettono di sviluppare una notevole massa magra. Proprio per questo i migliori risultati a livello sportivo, in genere, si ottengono nella fascia d'età che va dai 20 ai 30 anni.

Anche per quanto riguarda le donne, la massa muscolare prevale sulla massa grassa: si calcola che chi fa sport abitualmente ha una massa grassa compresa tra il 18% e il 22%, mentre in chi fa una vita sedentaria il grasso è compreso tra il 23% e il 30%.

Dopo i 30 anni il corpo inizia a subire i primi cambiamenti: se fino a questo momento era al massimo delle sue possibilità, superata la trentina inizia un lento declino. Ciò è dovuto al fatto che aumenta la produzione di ormoni catabolici che, a differenza di quelli anabolici, impediscono la formazione di fibre muscolari.

Per questo motivo, tendenzialmente inizia a diminuire la massa muscolare e, in proporzione, a crescere la massa grassa, in particolare in alcune aree del corpo come l'addome.

Anche le connessioni neuronali iniziano a diminuire creando diminuzione della memoria e minore capacità di concentrazione. Inoltre, anche le pareti dei vasi sanguigni subiscono dei cambiamenti: generalmente si irrigidiscono e perdono di elasticità. Questo porta ad avere tendenzialmente un aumento della pressione arteriosa e un conseguente aumento di rischio di patologie cardiovascolari.

I rischi cardiovascolari dopo i 40 anni

Dopo i 40 anni il rischio di patologie legate alla sfera **cardiovascolare** aumenta in modo significativo, soprattutto per gli uomini. Si calcola, infatti, che le probabilità di patologie come infarto, ictus, ecc… siano circa otto volte superiori negli uomini rispetto alle donne.

Inoltre, **negli uomini c'è un calo molto importante della produzione di ormoni anabolici:** la massa muscolare tende a diminuire ulteriormente. Le articolazioni e la schiena iniziano a subire i primi contraccolpi: la cartilagine inizia a perdere di elasticità e i muscoli non sono più così tonici per proteggere le articolazioni.

Anche **nella donna il grasso corporeo tende ad aumentare** soprattutto nella zona dei fianchi, della pancia e delle cosce, mentre inizia un leggero assottigliamento delle ossa, che proseguirà in modo più importante con la menopausa. Di solito anche la colonna vertebrale tende a incurvarsi facendo perdere qualche centimetro in altezza.

Si può rallentare l'invecchiamento con lo sport?

Se invecchiamento sia una situazione del tutto fisiologica che va accettata, ciò non toglie che un corretto stile di vita e una sana attività fisica possono essere utile a rallentarne gli effetti. Non si tratta solo di una questione estetica, quanto di un modo per tutelare la propria salute e migliorare il benessere generale di tutto il copro.

Lo sport è senza dubbio uno dei metodi migliori per prevenire l'invecchiamento in quanto:
-Aiuta a mantenere tonici i muscoli;

-Riduce l'aumento di grasso corporeo e combatte il colesterolo;

-Riduce il rischio di malattie metaboliche e cardiovascolari

-Migliora la coordinazione, la concentrazione e l'elasticità muscolare.

Quali sport scegliere per prevenire l'invecchiamento?
Gli sport più adatti a prevenire l'invecchiamento sono quelli aerobici e a basso impatto. Si tratta di sport che si possono praticare indipendentemente dal livello di preparazione fisica proprio perché sono attività "dolci".

Inoltre, non sono particolarmente a rischio infortunio, anche se sono molto utili per riattivare il metabolismo e per la perdita di peso. Tra questi sport ci sono: **-Nuoto;**

-Yoga;

-Camminata;

-Ballo;

-**Tai-chi**;

-**Ciclismo**.

Per leggere altri articoli sulla salute e il benessere, clicca qui!

Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/invecchiamento-si-puo-rallenatare-svolgendo-attivita-fisica/123886