

# Esercizio fisico, salute e postura nell'età anziana

Autore: Prof. Daniele **RAGGI\***  
Dott. Roberto **BONO\*\***

\* Dott. in Scienze Motorie,  
Dott. in Fisioterapia, Posturologo,  
Chinesiologo, Mézièrista.  
Docente di Posturologia  
c/o alcune Università Italiane.  
Direttore di Kinesistudio  
(Studio di Posturologia) di Milano  
\*\* Posturologo, terapeuta Posturale del  
Metodo Raggi

**“é possibile invecchiare senza diventare più bassi, rigidi, gobbi, mantenendo il corpo e le sue funzioni efficienti?”**

Ogni giorno incontriamo persone anziane, delle quali sappiamo osservare solo pochi tratti o pochi aspetti somatici; sappiamo notare ciò che maggiormente ci colpisce: i capelli bianchi, la postura goffa, il modo di camminare o di trascinarsi. Quando poi incontriamo una persona che non vedevamo da un po' di anni, gli effetti lasciati dal tempo sul corpo risultano ancora più evidenti e la mente non ci risparmia i paragoni e pensieri del tipo: “come è invecchiato”..., “non sembra neppure la stessa persona”..., “sarò cambiato ed invecchiato così tanto anch'io”? Invece le persone che incontriamo ogni giorno non sembrano, apparentemente, invecchiare alla stessa manie-

ra o alla stessa velocità. In questo caso i segni del tempo e le alterazioni della postura entrano a far parte della routine; tutto diventa “quasi normale”, e non ci accorgiamo di nulla. Eppure il tempo avanza e tutti invecchiamo.

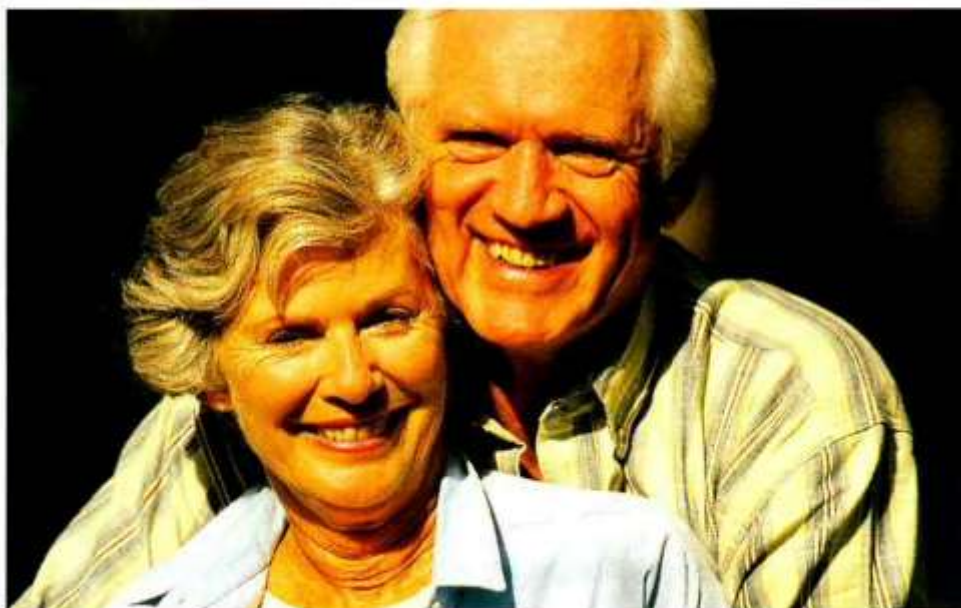
Quali sono i primi segnali che possiamo osservare e che ci fanno capire che il tempo è davvero passato?

Già ad una prima semplice osservazione possiamo vedere se si è diventati più curvi, più goffi e più bassi di statura.

Osservare poi se si cammina con la stessa determinazione e vigoria di un

giovane o se il passo è diventato insicuro, prudente, pesante, rallentato, difficoltoso; la presenza di dolori articolari costringono le persone a fare movimenti più cauti, ridotti e lenti. La postura nel suo complesso cambia, si riducono le capacità di adattamento e le disponibilità verso il movimento.

Un antico detto che recita “il movimento è vita e la vita è movimento”, ci ricorda che il corpo ha bisogno di determinate caratteristiche; se tali caratteristiche vengono a mancare, anche un corpo forte può diventare debole e fragile.



Quando le capacità fisiche diminuiscono lentamente nel tempo, non ci si rende conto, se non quando un giorno, di fronte ad un problema o ad una difficoltà, ci si accorge che non si possiedono più le stesse potenzialità di una volta.

Anche il modo di pensare e la lucidità del pensiero seguono l'iter del tempo. Dunque la postura del corpo e la "postura della mente", cambiano le loro caratteristiche con il trascorrere del tempo.



Vediamo insieme una delle definizioni più complete di Postura:

... "la postura è espressione di un vissuto ereditato, di un vissuto personale, della formazione e deformazione culturale, di memorie dei propri traumi fisici ed emotivi (cisti emotive), del tipo di vita e di stress che conduciamo, del tipo di lavoro e di sport a cui ci siamo assoggettati nel tempo; postura è il modo in cui respiriamo, il modo in cui stiamo in piedi, ci atteggiavamo e ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri.

La nostra postura è espressione della nostra storia". (D. Raggi 1998).

**Elenchiamo alcuni aspetti particolari che subiscono modificazioni nel nostro organismo e che ci qualificano appunto come "invecchiati".**

La velocità dell'attività delle cellule diminuisce.

La voglia di fare si affievolisce.

La coordinazione motoria diminuisce.

La capacità di metabolizzare il cibo diminuisce come d'altronde quella di utilizzare l'ossigeno.

I tessuti e gli organi interni sono più delicati e le loro funzioni rallentate se

non assenti in alcuni casi.

I muscoli, per metabolismo più lento, per maggior tensione ed accorciamento, si stancano più facilmente.

Le articolazioni sono più rigide per colpa dei muscoli più tesi e meno elastici.

Le cartilagini si assottigliano, usurate dal tempo e da posture alterate. La capacità di catturare calcio e depositarlo nelle ossa diminuisce, causando osteoporosi: le ossa diventano più fragili.

Lo scheletro non è più dritto ed in asse per colpa delle varie posture viziate e dei traumi accusati durante l'arco della vita.

I dischi intervertebrali si disidratano e si assottigliano e per questo le persone riducono la loro statura anche di 3-4-5-6 cm o oltre.

Anche i denti rappresentano un problema serio: spesso si perdono per carie e/o problemi paradontali, ed ecco sorgere la necessità della dentiera.

La percezione visiva si attenua.

La percezione uditiva si riduce.

Il cuore si affatica con più facilità, le arterie tendono ad essere più rigide, la pressione arteriosa tende ad essere più alta, la fragilità vascolare tende ad aumentare.

Il respiro è più affannato.

I capelli diventano canuti e in molti casi si diventa calvi.

La pelle è raggrinzita.

La memoria non è più quella di una volta.

Il sesso non è più così vigoroso come da giovani o è stato abbandonato da tempo.

La menopausa, in molti casi, causa alterazioni dell'umore.

Senza parlare della percentuale di rischio di malattie gravi a cui si va incontro con l'aumentare degli anni. Etc, etc.

È vero, la lista è lunga e poco piacevole ma ciò non deve affatto scoraggiare; anzi, deve spronare chiunque a non cadere prima del tempo in tale situazione!

Esistono alcune regole semplici ma fondamentali per poter stravolgere in positivo la "lista nera" appena descritta.

Ne sono la riprova quelle persone che, nonostante i loro 70-80 anni, hanno ancora una attività sociale assolutamente da fare invidia anche ad un quarantenne. Il corpo umano sicuramente tenderà a perdere parte delle sue facoltà, ma se queste ven-

gono attivate ogni giorno, lui tenderà a mantenerle efficienti; se le si abbandona, queste tenderanno ad affievolirsi e soprattutto con l'età avanzata, a perdersi velocemente. Dunque, il corpo umano potrebbe arrivare alla fine dei suoi giorni in modo dignitoso, mantenendo le sue fondamentali funzioni fisiche ed intellettuali.

Ci sono persone che all'età di 70-80 anni si concedono molti lussi sia sotto il profilo fisico che intellettuale - mentale.

È fuori dubbio che, lo spirito con cui si affronta la vita è determinante. Alcune persone, all'età di 40 anni sono depresse ed il loro organismo si adatta allo stato d'animo; ricurvo, appesantito, lento, stanco... come se avessero 80 anni!

Dunque, non esistono dubbi sul fatto che ogni attività deve partire dalla sfera emotiva per estendersi al fisico. Infatti, pretendere che una persona triste o depressa faccia attività fisica, sportiva in modo gioioso, è sicuramente difficile.

Oggi non ci sono più dubbi sul fatto che tantissimo possa essere fatto per rendere l'età anziana migliore di quanto non ci venga fatto credere.

**Vediamo quindi cosa si può fare per creare maggiore armonia e mantenere maggiormente in funzione il nostro complesso sistema.**

Gli elementi fondamentali sono: la componente psichica (emozioni, armonia, stress, serenità), la componente chimica (cibo, acqua, aria), la componente strutturale (la postura). In che modo questa affermazione è vera? Esaminiamola insieme.

Sappiamo che senza cibo si può vivere al massimo 40-55 giorni; senza acqua, si può vivere al massimo 20-



40 giorni; senza dormire, il sistema nervoso crolla in poco tempo e le energie non vengono recuperate; senza respirare si può vivere al massimo 2-4 minuti; senza il battito cardiaco 1-2 minuti; senza attività psichica-emozionale, ci si imbruttisce in breve tempo o si può arrivare a vivere come vegetali. Dunque, tutte le componenti appena accennate sono basilari. Come mantenerle attive?

L'alimentazione è indiscutibilmente un fatto di grandissima importanza: le cellule crescono, si sviluppano e si moltiplicano solo grazie al fatto che si introduce energia attraverso il cibo; dunque la qualità dello stesso è determinante per la salute delle cellule.



Se non si introduce nell'organismo cibo adeguato, tutte le altre precauzioni ed attenzioni per cercare di mantenere il corpo sano, possono risultare assolutamente sterili. Cibi freschi, naturali, non troppo conservati o industrializzati, in quantità modeste e con grande privilegio a cibi di origine vegetale, costituiscono una buona regola.

Non va trascurato il bere in abbondanza, soprattutto acqua, elemento del quale siamo costituiti per almeno il 60-70%. La presenza di acqua nell'organismo, permette che le funzioni cellulari abbiano vita. Respirare quanto più possibile all'aria aperta, facendo delle attività fisiche ogni giorno per causare almeno piccoli affaticamenti (camminare a passo sostenuto risulta essere molto indicato) che attivano maggiormente il cuore ed i polmoni. Bisogna evitare di arrivare all'estremo con corse a piedi estenuanti o tante ore dedicate alla bicicletta da corsa; non solo non è necessario, ma questo spesso risulta dannoso.

Non è mai la quantità che porta qualità, ma è la qualità che può portare a quantità... di benessere... di voglia di fare... di longevità.

In quest'ottica risultano essere fondamentali le camminate a passo lungo, in pianura, in collina. Lunghi giri in bicicletta (possibilmente non con l'impostazione di bicicletta da corsa) e piacevoli nuotate.

Abbondanti bagni di luce e moderate esposizioni al sole; ovvero, ogni volta che è possibile, sfruttare l'occasione di stare alla luce del sole anziché rintanati in casa.

Rispetto delle ore di sonno e soprattutto coricarsi prima delle ore 23.

Esercitare la vista, l'udito e le facoltà mentali attraverso letture e pratiche intellettuali e culturali, ogni giorno. Dedicarsi a servizi sociali o comunque ad attività che possano realmente essere utili a se stessi e agli altri.

Il riposo, la serenità, la voglia di vivere e gli impegni importanti fanno avere uno scopo per cui vale la pena vivere. Usare il meno possibile farmaci senza prescrizione medica o in modo indiscriminato.

Esercizi di mobilità articolare per la colonna ed ogni altra articolazione devono essere eseguiti ogni giorno; blandi ma protratti per alcuni minuti (di questo, che è la nostra materia specifica, ne parleremo a fondo articolo).

Le eccessive tensioni muscolari, hanno il potere di disturbare, irrigidire e infiammare le articolazioni, procurando ogni genere di alterazione

posturale, dolori, stanchezza cronica. I dolori e la stanchezza cronica, hanno poi il potere di abbattere l'umore, sottrarre vitalità e voglia di vivere.

Adeguati esercizi posturali possono mantenere attivi molti aspetti della funzionalità del sistema: miglior plasticità dei tessuti; miglior resistenza muscolare; miglior elasticità articolare; miglior disponibilità di calcio; minori dolori; organi interni più disponibili alla relazione sia meccanica che energetica con l'esterno.

La maggioranza delle patologie osteomuscolari è legata proprio al meccanismo delle tensioni, delle retrazioni muscolari, del non movimento.

Secondo molti autori, i problemi della postura e delle articolazioni sono in grado di raggiungere, con le loro tensioni, anche gli organi interni, distur-

bandone le delicate funzioni.

### **Osserviamo ora la persona anziana sotto il profilo posturale.**

Il modo di camminare, di muoversi, di piegarsi, di alzarsi da terra, di respirare, ci fa capire che il sistema posturale è stato trascurato e che ora ha bisogno di aiuto.

È stato dimostrato che ogni attività posturale di tipo globale (di cui parleremo), è in grado di apportare benefici su qualunque patologia muscolo-articolare ad ogni età; è in grado di alleggerire il carico articolare e facilitare e migliorare la qualità della vita senza limiti di età.

Nei nostri studi utilizziamo un metodo (Allungamento Muscolare Globale Decompensato) molto semplice quanto naturale ed efficace, capace di ridare libertà alle articolazioni imprigionate dalle tensioni e vittime dei dolori, riattivando la voglia di vivere nelle persone ormai scoraggiate.

Dunque, chiunque può fare qualcosa per migliorare la propria condizione. La foto ci mostra come non ci siano limiti di età per migliorare.

### **Perché ci si piega, ci si curva perdendo centimetri in statura e ci si irrigidisce così tanto?**

Il responsabile dei problemi posturali è il STP (Sistema Tónico Posturale), che ubbidisce a molti fattori: stress, paure, fatiche estenuanti, posture viziate, non attività, traumi, cicatrici, mal occlusioni, problematiche respiratorie, etc.

Il STP è un sistema complesso che cerca, a modo suo, di far funzionare l'apparato muscolo-articolare, ma che non è in grado di gestire alcune informazioni di disturbo come lo stress, i vizi posturali, i traumi, etc. A fronte di tali informazioni il STP aumenta le tensioni e le rigidità a scopo difensi-



vo; ma ciò, nel tempo, comporta poi una serie di problemi di irrigidimento muscolo-articolare, dolori e stanchezza cronica. All'inizio di tale fenomeno non ci si rende conto, adattandosi a tale condizione giorno dopo giorno. Solamente alla fine ci si accorge che non si è più gli stessi di "qualche" anno prima. Non riusciamo più a fare quello che una volta risultava essere facile fare: allacciarsi le scarpe, tagliarsi le unghie dei piedi, piegarsi sulle ginocchia fino a terra, fare un piccolo balzo, allungarsi fino allo scaffale alto, salire le scale, andare in bicicletta, fare lunghe passeggiate, etc. Vediamo ora cosa ci dicono alcuni risultati di una ricerca che abbiamo condotto nei nostri studi in collaborazione con l'Università La Sapienza di Roma.

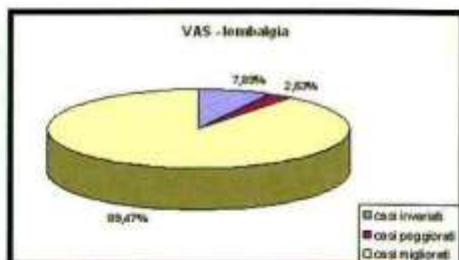
Abbiamo trattato 38 pazienti, la cui età media era di 58,5 anni (alcuni pazienti avevano oltre 70 anni); 15 soggetti di sesso maschile, ovvero il 39,5% e 23 soggetti di sesso femminile, ovvero il 60,5%.

La durata media della lombalgia che questi pazienti presentavano era di ben 15,4 anni (alcuni pazienti avevano mal di schiena da almeno 20 anni ininterrottamente).

Sono state somministrate 10 sedute di riequilibrio posturale con il metodo AMGD, una sola seduta a settimana secondo il nostro protocollo.

Sono state tenute in considerazione anche le altre patologie presenti per verificare come queste si comportavano in relazione al trattamento globale a cui sono state sottoposte.

Oltre alla lombalgia, erano presenti problematiche di cervicalgia (38% dei casi), brachialgia (14% dei casi) e metatarsalgia (13% dei casi). Sono state utilizzate scale di valutazione utilizzate dalla comunità scientifica inter-



nazionale: la Scala Analogica Visiva (VAS)

la Quebec Back Pain Disability Scale (QBPDS), la Present Pain Intensity Index (PPI).

Si è misurata la mobilità, la flessibilità, si sono fatte valutazioni con sistemi elettronici quale pedana stabilometrica e baropodometrica, etc.

Per ragioni di spazio non possiamo trattare tutti i test fatti e tanto meno tutti i grafici, ma possiamo riportare che tutti i pazienti sono migliorati sotto tutti i profili e per tutte le patologie che essi presentavano.

Dunque abbiamo dimostrato in vari ambiti che le classiche patologie, cervicalgie, lombalgie, lombosciatalgia, protrusioni ed ernie del disco, ipercifosi, iperlordosi, periartriti, sindromi del tunnel carpale, coxalgie, gonalgie, metatarsalgie, alluce valgo, tendiniti, borsiti, capsuliti, etc, etc, sono in grado di migliorare notevolmente o di essere eliminate completamente.



A titolo esemplificativo un esercizio fra tutti quelli utilizzati in questo progetto di ricerca. (vedi foto in basso).

Con l'Allungamento Muscolare Globale Decompensato che non agisce mai direttamente sul dolore, ritenuto soltanto l'effetto, si ricerca (attraverso una particolare raccolta dati sulla storia dei dolori della persona, l'analisi della postura fatta dal terapeuta-posturologo anche con l'utilizzo di strumenti computerizzati, test chinesiológicos funzionali di movimento) la causa, ovvero l'origine dei dolori che la persona lamenta.

Scoperta "la spina irritativa" che ha dato origine alla sintomatologia dolorosa e all'alterazione della postura, si agisce sulla causa stessa utilizzando esercizi e particolari posture decompensate che agiscono sulle retrazioni delle catene muscolari e del diaframma allo scopo di riequilibrare le tensioni muscolari rendendo così le articolazioni meno rigide e compresse. L'intero assetto posturale risulterà essere migliore con conseguente riduzione e scomparsa dei dolori. A qualsiasi età, è dunque possibile un recupero di funzionalità e di armonia della postura recuperando, oltre alla voglia di vivere e di fare, anche qualche centimetro in altezza.

Per inf. sul Metodo Raggi® - Pancafit®  
Rivolgersi a Kinesistudio,  
tel 0239200413  
www.pancafit.net  
www.kinesistudio.it