



## **ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT - F.M.S.I. DI TORINO**

*Centro di Eccellenza Federale per la Ricerca in Medicina dello Sport*

### **COMUNICATO STAMPA**

**“Anziani in Palestra”: gli effetti positivi dell’attività fisica sullo stato di salute dei sempre più numerosi over 60. L’ Istituto di Medicina dello Sport di Torino pubblica i dati e le conclusioni di una lunga ricerca.**

L’ attività fisica fa bene a tutti, o quasi; questo è comunemente noto. Ma, in concreto, quanti benefici e quali miglioramenti l’ esercizio costante determini sull’ efficienza fisica dei cosiddetti anziani lo ha valutato l’ Istituto di Medicina dello Sport di Torino, al termine di una ricerca i cui dati conclusivi, elaborati dai dottori Piero Astegiano e Gian Pasquale Ganzit- entrambi Vicedirettori dell’ Istituto- sono raccolti nella pubblicazione “Anziani in Palestra” presentata oggi alla stampa.

Gli studi, iniziati nel 1999 e durati ben otto anni grazie al coinvolgimento degli “allievi” della UNITRE – Università della Terza Età, ci offrono un quadro completo sullo stato di salute di una categoria di persone oggi sempre più numerosa e in continuo trend di crescita nei paesi civilizzati: gli ultrasessantenni.

I soggetti, presi in esame dal team composto dai medici dell’ Istituto di Medicina e da laureati in scienze motorie, sono stati divisi in due gruppi di lavoro e sono stati sottoposti, all’ inizio ed alla fine di ogni anno, ad una valutazione funzionale. Hanno eseguito programmi di lavoro specifico e sistematico in palestra, seguendo protocolli individualizzati appositamente elaborati dallo staff dell’ Istituto.

I risultati scientifici conclusivi evidenziano che, in linea generale, l’ esercizio fisico costante e coordinato riduce il naturale e progressivo processo di invecchiamento degli ultrasessantenni, generando un miglioramento in termini di mobilità articolare, forza muscolare e densità ossea. A ciò si aggiunge un incremento delle capacità respiratorie, una riduzione della pressione arteriosa e, non ultima, la stabilizzazione del peso corporeo (sia per quanto riguarda la massa grassa che la massa magra). Dati confortanti che si traducono, in pratica, nel riuscire a mantenere un benessere psico-fisico e una preziosa autonomia anche in età più avanzata e il più a lungo possibile, con conseguenti effetti positivi sulla qualità di vita e sull’ umore.

Alla luce di ciò che è emerso, questi studi possono rivelarsi utili sia in un ambito di prevenzione che terapeutico e, sono certamente un invito a diffondere sempre più la cultura dell’ utilizzare il tempo libero “in movimento”.

Torino, 10 Dicembre 2009

---

**Per ulteriori informazioni:**  
**Ufficio Stampa Ist. di Medicina dello Sport**  
**Paola Misiano - tel. 333 90.89.480**  
**e.mail: [paola.misiano@imsto.it](mailto:paola.misiano@imsto.it)**