

Invecchiamento: si può rallentare svolgendo attività fisica?

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Prevenire l'invecchiamento del corpo e della [mente](#) è 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 **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'[adolescenza](#) si 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

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?

[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 corpo.

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>

