

COMUNICATO STAMPA

"DUE PASSI IN CENTRO"
UNA CAMPAGNA
SENIOR ITALIA FEDERANZIANI
PER L'ATTIVITA' FISICA E
LA QUALITA' DELLA VITA DEI SENIOR

Per sensibilizzare pubblica opinione e Istituzioni sull'importanza del mantenimento dell'attività fisica -in particolare del camminare -tra la popolazione senior, **SENIOR ITALIA FEDERANZIANI** promuove, con il contributo non condizionante di Menarini, la campagna **"Due passi in centro"**.

La campagna prevede 80 manifestazioni sul territorio nazionale, attraverso il coinvolgimento dei Centri Sociali per Anziani (CSA) e l'attivazione di collaborazioni con gli enti locali.

Ogni manifestazione prevede l'organizzazione di una passeggiata per gruppi di cittadini senior, culminante in un incontro in piazza o in un'aula istituzionale (Regione, Provincia, Comune, Asl, etc). Come detto, in questo modo si intende sensibilizzare la popolazione sull'importanza del camminare per la salute, per l'invecchiamento attivo, per la prevenzione e la migliore gestione delle patologie croniche, in particolare quelle cardiovascolari e respiratorie (BPCO).

Attraverso il coinvolgimento degli enti locali la campagna raggiungerà anche un target istituzionale che sarà sensibilizzato sull'importanza della creazione di condizioni urbane, ambientali e culturali favorevoli all'attività fisica dei senior.

La campagna gode dei Patrocinii del Senato della Repubblica, di Age.Na.S. (Agenzia Nazionale per i servizi Sanitari Regionali), dell'Istituto Superiore di Sanità, del CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), dell'ANCI (Associazione Nazionale Comuni Italiani) e di molte Regioni.

Il primo appuntamento è previsto per il 23 gennaio a Foggia; al termine della camminata nel centro della città si terrà un incontro con il Professor Matteo Di Biase – tra i più stimati cardiologi italiani – sui benefici dell'attività fisica per la salute, in particolare dei senior.

L'inattività fisica è universalmente riconosciuta come un serio problema di salute pubblica poiché costituisce uno dei principali fattori di rischio nello sviluppo delle patologie croniche, in particolare cardiovascolari e respiratorie. Basti pensare che secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità circa 3,2 milioni di morti ogni anno possono essere attribuiti alla sola inattività fisica.

Il rischio di mortalità prematura causato dagli scorretti stili di vita, di cui la sedentarietà costituisce uno degli elementi salienti, aumenta in modo significativo tra le persone con oltre 65 anni di età, cioè la fascia di popolazione in più rapido aumento in Italia, e maggiormente affetta da patologie croniche o malattie non trasmissibili.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha sollecitato le Nazioni a promuovere più diffusamente una strategia semplice quanto efficace per vivere in salute: l'attività fisica. Tale appello è purtroppo assai scarsamente recepito tra gli anziani.

L'attività fisica tra i senior, invece, è fondamentale perché:

- Contribuisce a prevenire le patologie croniche e a migliorare la qualità della vita delle persone che ne sono affette
- Riduce il rischio di morte per malattie cardiache e di ipertensione
- Migliora le condizioni di salute del paziente cardiologico scompensato o infartuato
- Migliora le condizioni di salute delle persone affette da patologie respiratorie
- Consente ai seni di mantenersi attivi e conseguentemente di continuare a condurre una vita indipendente
- Riduce il rischio di cadute e fratture ossee
- Riduce il rischio oncologico e quello di diabete
- Riduce i sintomi di ansia e di depressione e favorisce il sentimento di benessere
- Aiuta a mantenere la salute di ossa, muscoli e articolazioni
- Riduce i costi per il SSN prevenendo le patologie predette

Ecco, in base alle raccomandazioni dell'OMS, i livelli di attività fisica raccomandati per gli adulti over 65 anni

1. Gli adulti over 65 anni dovrebbero fare **almeno 150 minuti alla settimana** di attività fisica aerobica di moderata intensità o fare **almeno 75 minuti di attività fisica aerobica** con intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa.
2. L'attività aerobica dovrebbe essere praticata in **sessioni** della durata di **almeno 10 minuti**.
3. Per avere ulteriori benefici per la salute gli over 65 anni dovrebbero aumentare la loro **attività fisica aerobica** di intensità **moderata** a **300 minuti per settimana**, o impegnarsi in **150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa ogni settimana**, o una combinazione equivalente di attività fisica di intensità moderata e vigorosa.
4. Gli adulti di questa fascia di età, **con una mobilità scarsa**, dovrebbero svolgere **attività fisica** per **tre o più giorni alla settimana** al fine di migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.
5. Le attività di **rafforzamento muscolare** dovrebbero essere fatte **due o più giorni alla settimana** includendo il maggior numero di gruppi di muscoli.
6. Quando gli adulti di questa fascia di età non possono seguire totalmente il livello previsto raccomandato di attività fisica, a causa delle loro condizioni di salute, essi dovrebbero adottare **uno stile di vita attivo adeguato alle loro capacità e condizioni**.
Queste indicazioni sono valide per gli anziani in buona salute, ma anche per gli altri in condizioni meno buone il medico può fornire indicazioni adatte al loro stato.

SeniorItaliaFederAnziani è la Federazione delle associazioni della terza età, cui aderiscono 3.500 Centri Anziani in tutta Italia, per un totale di oltre 3,5 milioni di aderenti

SeniorItaliaFederAnziani ha come suoi obiettivi:

- **Promuovere e valorizzare** la vita associativa dei senior nei Centri Sociali per Anziani
- **Migliorare la qualità della vita** dei senior attraverso l'educazione sanitaria e la promozione dei corretti stili di vita
- **Tutelare la salute dei senior e promuovere l'invecchiamento attivo**

<http://www.senioritalia.it/>

#duepassincentro

Responsabile Comunicazione Senior Italia Federanziani
Eleonora Selvi 366 9847893 eleonora.selvi@federanziani.it

Press Office & Media Relation - Postonove Comunicazione
Gian Arnaldi 335 6390570 gian.arnaldi@postonove.it

Roma, 18 gennaio 2016