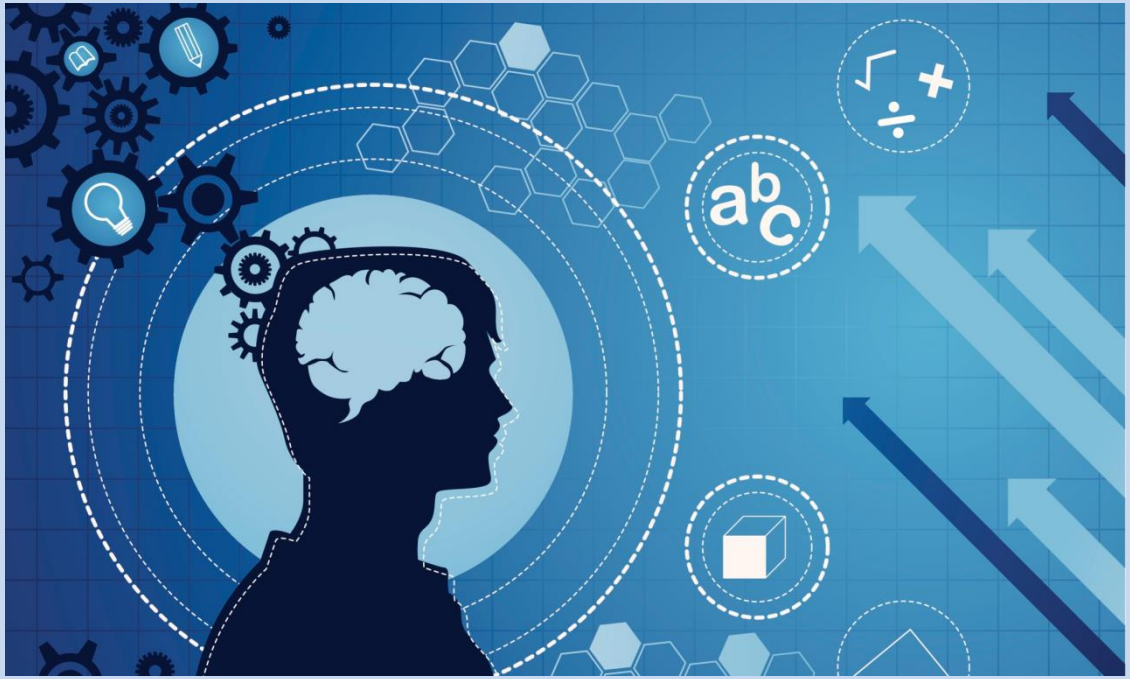
L’efficienza cognitiva non è solo brain training



Dott. Giuseppe Muscianisi

Un cocktail di fattori che contribuisce al benessere mentale delle persone over 50 oltre al brain training

Interazione sociale
Attività fisica
Alimentazione sana

Dott. Giuseppe Muscianisi

Interazione sociale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le persone costituiscono una serie di relazioni attraverso il lavoro, il tempo libero, la vita in famiglia

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le interazioni sociali positive funzionano come un'iniezione di vitamina e rafforzano il benessere dell'individuo

Dott. Giuseppe Muscianisi

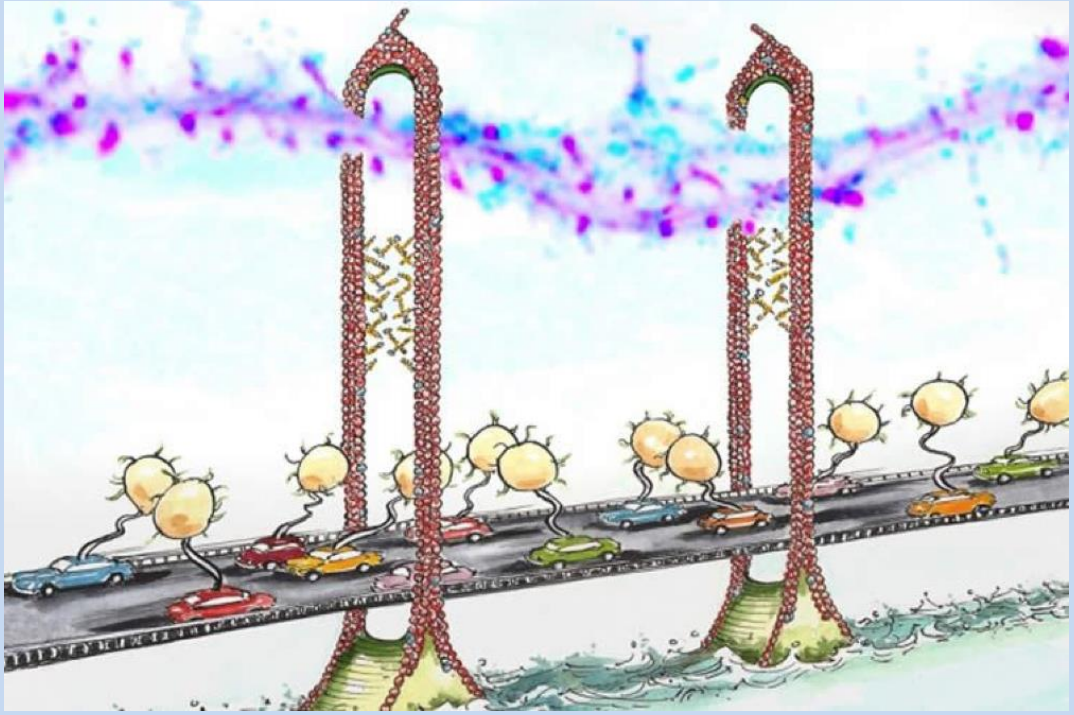
Le relazioni sociali
costituiscono
tutte insieme le ‘’reti’’
attraverso la quale
l' individuo interagisce

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le ‘’reti’’ sono un'importante fonte di stimoli utili a mantenere l’efficienza mentale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Costruiscono dei ponti attraverso i quali le persone si ‘’ contagiano’’ tra loro



Dott. Giuseppe Muscianisi

Con il passare del tempo, le ‘’reti’’, ovvero le relazioni sociali, possono cambiare o diminuire

Dott. Giuseppe Muscianisi

Eventi scatenanti come il pensionamento possono determinare maggiore frequenza di emozioni negative, paura di non riuscire, tristezza e solitudine

Dott. Giuseppe Muscianisi

E’ opportuno costruire nuove relazioni sociali per sostituire quelle perdute

Dott. Giuseppe Muscianisi

La partecipazione attiva stimola positivamente l'attività cerebrale incrementando il benessere mentale

Dott. Giuseppe Muscianisi

La partecipazione ad attività svolte in piccoli o grandi gruppi rafforza il singolo partecipante così come le sue relazioni sociali

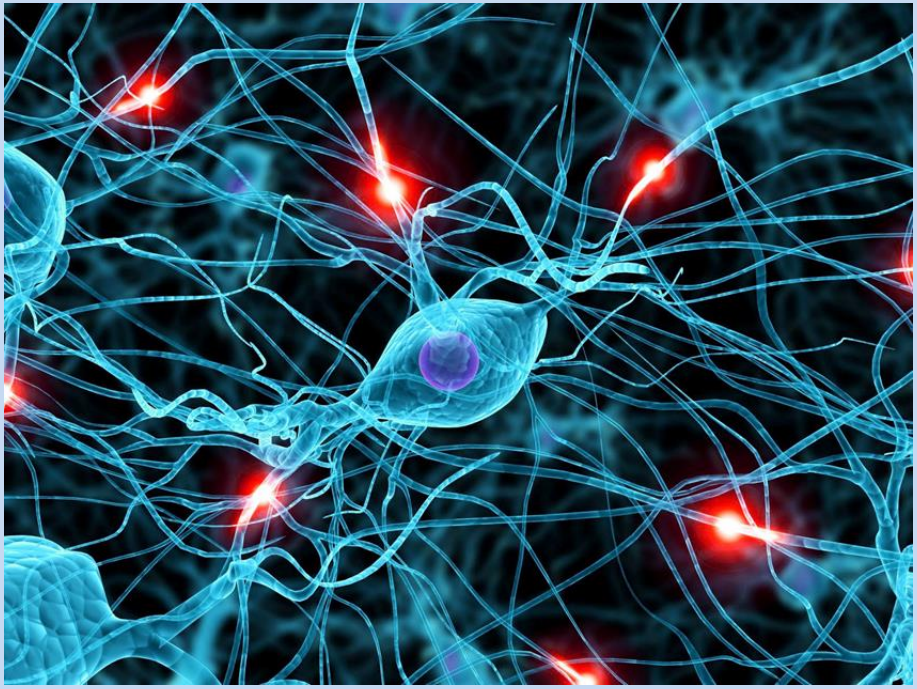
Dott. Giuseppe Muscianisi

Rafforzare le proprie reti sociali, oltre a tenere in costante allenamento le abilità relazionali e comunicative aiuta gli over 60 a mantenere una buona performance cognitiva

Dott. Giuseppe Muscianisi

Si possono espandere le proprie ‘’reti’’ attraverso :

Volontariato sociale
Associazioni culturali
Gruppi d’interesse
Associazioni sportive
Social network e media



Dott. Giuseppe Muscianisi

Gli over 60 non sono solo portatori di bisogni, ma anche di capacità, energie e risorse personali che chiedono di essere impiegate

Dott. Giuseppe Muscianisi

Va lanciata una sfida che si proponga di sconfiggere l’idea della senescenza che considera gli over 60 tutti uguali, incapaci di aprirsi al nuovo ed in questo senso considerati un peso, un costo, un’emergenza

Dott. Giuseppe Muscianisi

Attività fisica
e
benessere mentale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Gli esseri umani nascono con un’abilità naturale al movimento

Dott. Giuseppe Muscianisi

Con l’avanzare dell’età si riscontra una fisiologica riduzione della ‘’capacità funzionale’’ dell’apparato muscolo-scheletrico, anche in assenza di disturbi avvertibili

Dott. Giuseppe Muscianisi

La promozione della pratica di attività fisica tra gli over 60 è diventata negli ultimi anni una priorità

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’esercizio fisico è uno strumento prezioso e potenzialmente alla portata di tutti

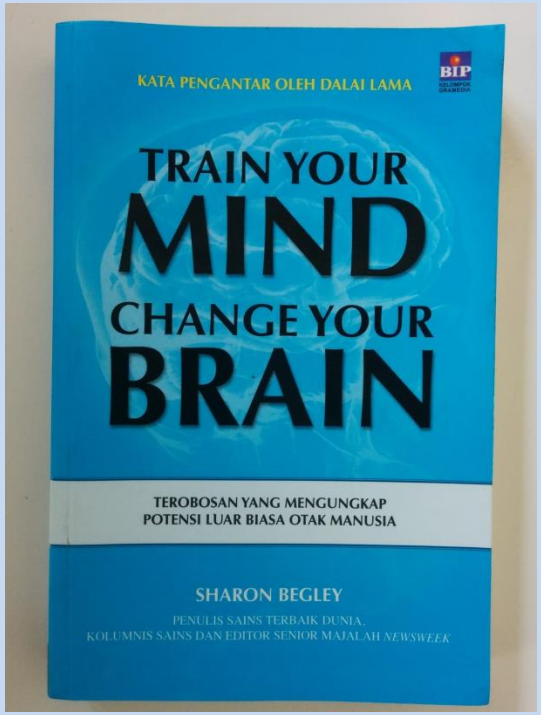
Dott. Giuseppe Muscianisi

’’I benefici derivanti dall'attività fisica sono innegabili’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

“Esiste un numero più che sufficiente di riscontri che confermano come l’esercizio fisico sia un fattore positivo per il funzionamento del cervello’’

BEGLEY S. (2009)



Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Un’attività fisica regolare aumenta l’aspettativa media di vita mitigando le alterazioni biologiche legate all’età e le relative conseguenze sulla salute e sul benessere, e contribuendo a preservare la capacità funzionale’’

MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE®

Official Journal of the American College of Sports Medicine

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE

www.acsm.org

Login

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’attività fisica ha un effetto preventivo nei confronti dei disturbi dell'umore specie se praticata nelle ore della giornata con più luce

Dott. Giuseppe Muscianisi

“L'esercizio fisico stimola il cervello a lavorare a capacità ottimale favorisce la moltiplicazione delle cellule nervose rafforza le loro interconnessioni e proteggendole da eventuali danni”

Jozefowicz C. 2010

Dott. Giuseppe Muscianisi

Durante l'esercizio fisico le cellule nervose rilasciano proteine note come fattori neurotrofici che innescano la produzione di sostanze chimiche che promuovono la salute neuronale, e stimolano direttamente le funzioni cognitive, tra cui l'apprendimento

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’attività fisica praticata dagli over 60 deve comprendere due concetti correlati:

esercizi generali per la forma fisica

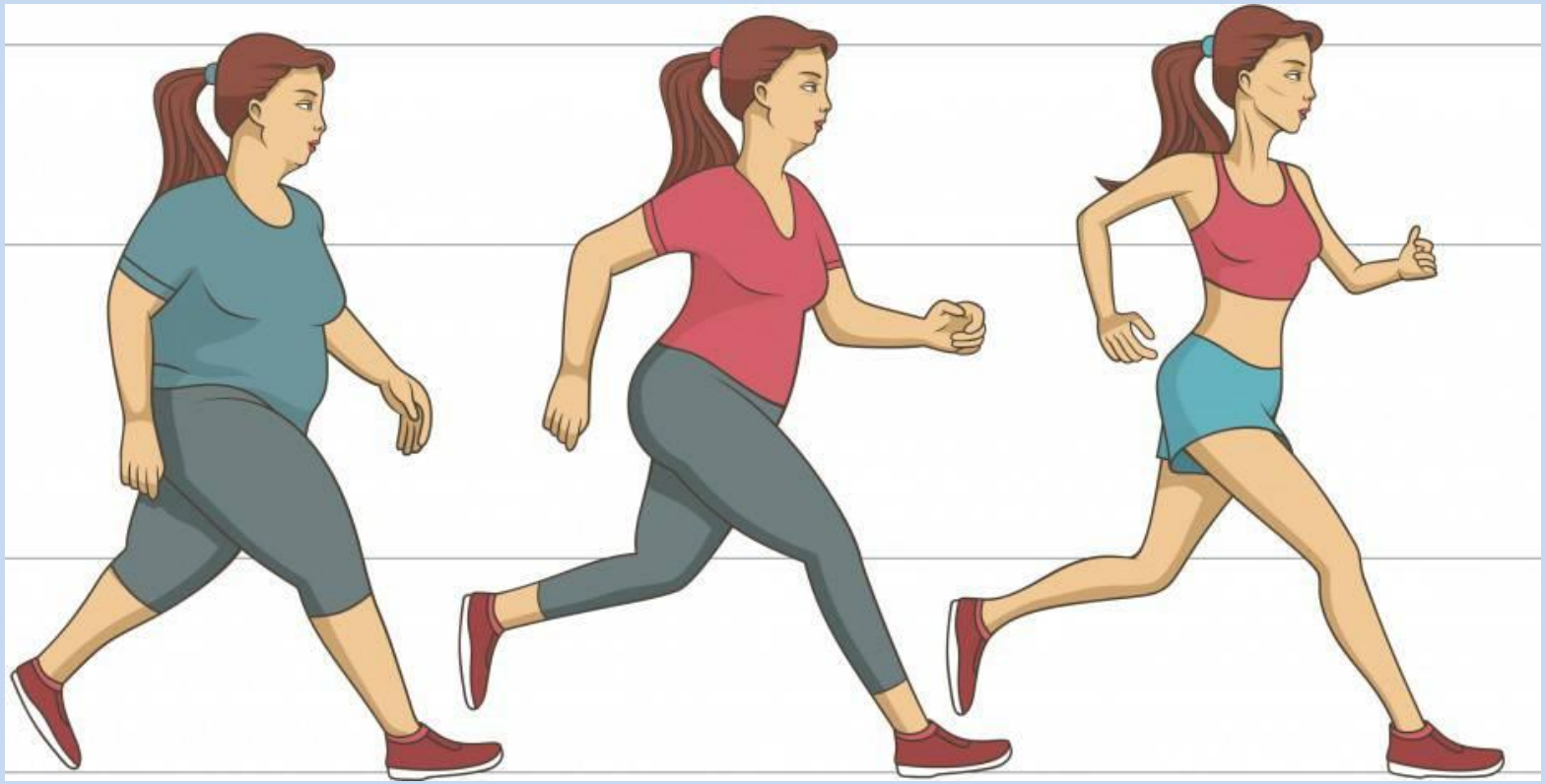
esercizi specifici per potenziare agilità, equilibrio, coordinazione, concentrazione, umore, autostima tempi di reazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Camminata

Dott. Giuseppe Muscianisi

Camminata

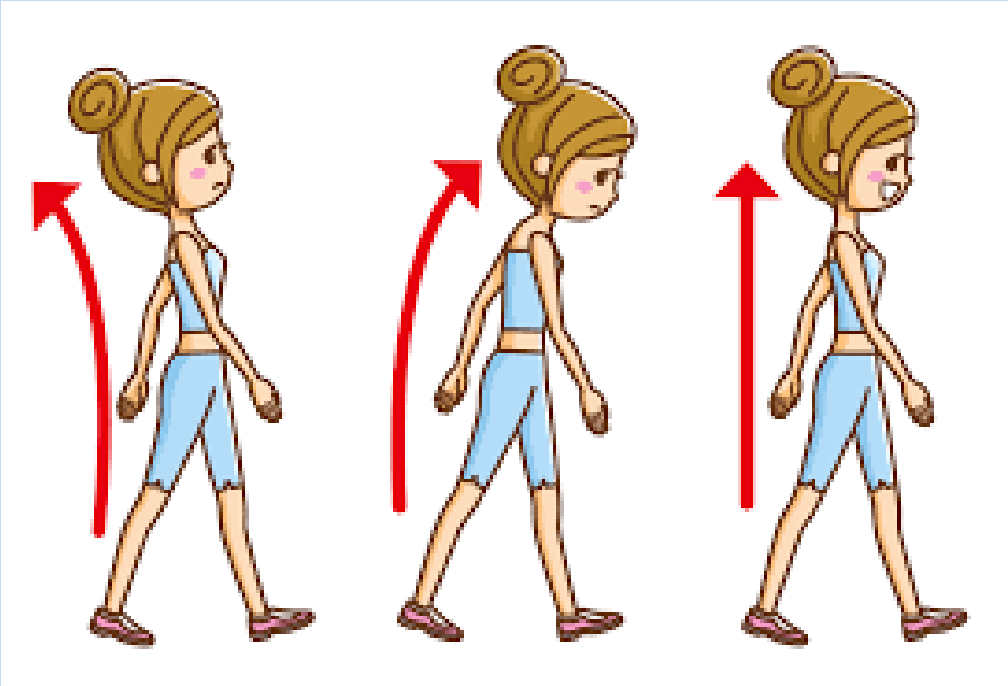


Dott. Giuseppe Muscianisi

Camminare è assolutamente la migliore ginnastica

ma

Attenzione alla postura !

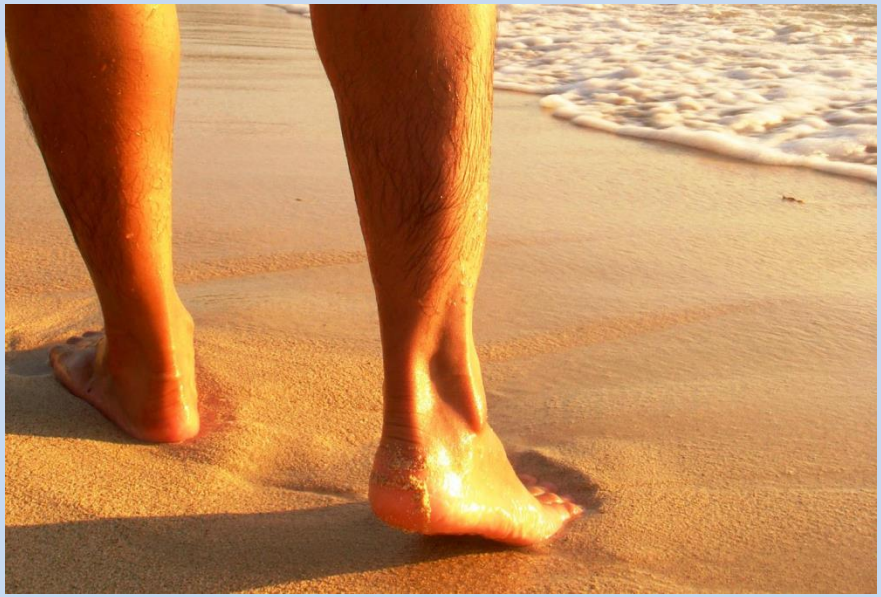


Dott. Giuseppe Muscianisi

Camminata

Dott. Giuseppe Muscianisi

Camminata



Dott. Giuseppe Muscianisi

Una buona postura è essenziale

Le cattive posture finiscono spesso per avere conseguenze negative per le articolazione con abbassamento dell'autostima

''Più ti senti meglio dopo l'esercizio, più sarai disposto a ripeterlo in maniera consistente''

Dott. Giuseppe Muscianisi

L ’American Kinesiotherapy Association seleziona metodi indicati per gli over 50:

Kinesiterapia

Camminata nordica

Yoga

Tai Chi e Pilates

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’La Kinesiterapia fa riferimento allo studio sistematico del movimento umano includendo il controllo del movimento dal punto di vista anatomico, fisiologico, biomeccanico, psicosociale, funzionale’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

Kinesiterapia

E’ indicata a tutti, specialmente alle persone con limitazioni funzionali e che richiedono il miglioramento della loro condizione fisica

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’La kinesiterapia non richiede un costo eccessivo né un eccessivo dispendio di tempo. Può essere svolta anche al proprio domicilio; si consiglia di svolgere almeno trenta minuti di attività fisica moderata cinque giorni alla settimana’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

Kinesiterapia

Postura corretta davanti al computer

Dott. Giuseppe Muscianisi

Esercizio di kinesiterapia

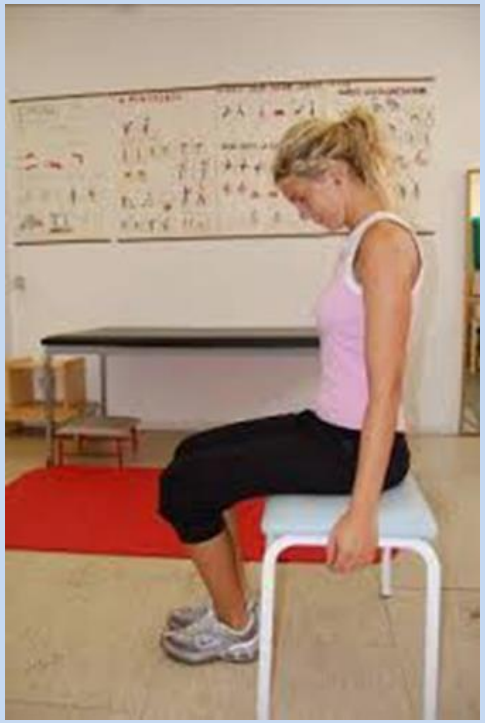
Sedersi in posizione eretta su una sedia stabile con i piedi appoggiati al pavimento. Durante l'esecuzione dell'esercizio, mantenere la schiena diritta e il volto rivolto in avanti. Unire le mani di fronte al petto con i palmi uniti e le dita rivolte verso il basso, come mostrato in figura. Premere le mani una contro l'altra. Tenere la posizione per 8 secondi e quindi rilasciarla. Durante l'esecuzione dell'esercizio, inspirare dal naso ed espirare dalla bocca.

Esercizio nº11 tratto dai Moduli formativi del progetto Mindwellness

Dott. Giuseppe Muscianisi

FLESSO-ESTENSIONE DEL CAPO

Seduti con il tronco eretto, il capo allineato e gli arti superiori lungo i fianchi. Flettere lentamente il capo in avanti e ritorno e successivamente estendere il capo indietro e ritorno alla posizione di partenza. Durante l'esecuzione dell'esercizio, inspirare dal naso ed espirare dalla bocca



Attività fisica adattata Azienda USL 6 Livorno

Dott. Giuseppe Muscianisi

ROTAZIONE LATERALE DEL CAPO

Ruotare il capo come per andare a vedere dietro le spalle. Tornare nella posizione di partenza ed eseguire lo stesso esercizio dal lato opposto. Durante l'esecuzione dell'esercizio, inspirare dal naso ed espirare dalla bocca

Attività fisica adattata Azienda USL 6 Livorno

Dott. Giuseppe Muscianisi

RETROVERSIONE DEL BACINO

Ginocchia flesse, piedi a terra, appiattire il tratto lombare. Mantenere la posizione con la colonna aderente a terra per 10”. Durante l’esecuzione dell’esercizio, inspirare dal naso ed espirare dalla bocca

Attività fisica adattata Azienda USL 6 Livorno

Dott. Giuseppe Muscianisi

ALLUNGAMENTO DEL TRATTO CERVICALE

Si chiede il massimo allungamento possibile con gli arti inferiori e superiori in completa estensione e successivo rilasciamento. Durante l'esecuzione dell'esercizio, inspirare dal naso ed espirare dalla bocca

Attività fisica adattata Azienda USL 6 Livorno

Dott. Giuseppe Muscianisi

La kinesiterapia è efficace nel migliorare:
postura
equilibrio psico-fisico
capacità di concentrazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Camminata Nordica

Dott. Giuseppe Muscianisi

Camminata Nordica

Mantiene in esercizio resistenza, forza, mobilità, coordinazione

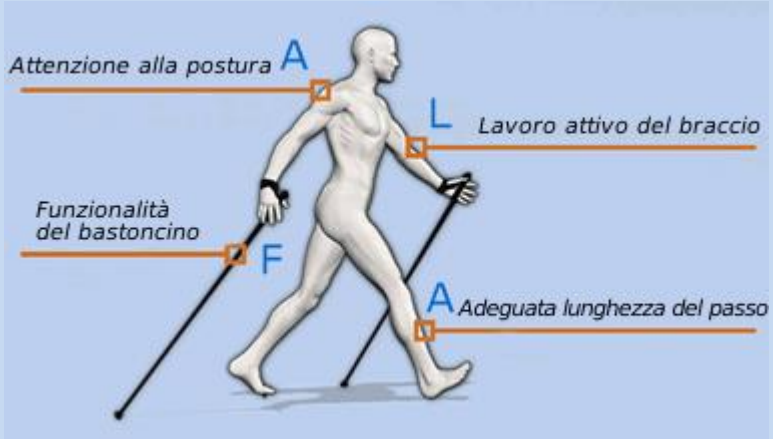
Dott. Giuseppe Muscianisi

Camminata nordica

Allenamento senza controindicazioni

È più efficace di una normale camminata

Si allena anche la parte superiore del corpo con l'utilizzo dei bastoncini



Dott. Giuseppe Muscianisi

Camminata nordica

Il peso del corpo non grava solo su una gamba

Non si sforzano eccessivamente le articolazioni

Si riducono e si eliminano il dolore alle anche, al ginocchio e ai piedi

Dott. Giuseppe Muscianisi

La camminata nordica, migliorando le capacità coordinative e l'autostima, stimola la capacità di comprensione, di concentrazione e di apprendimento

I benefici

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete in assoluto. Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute:

- Permette un consumo energetico superiore del 20 – 30% rispetto al walking senza bastoncini.
- Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura (oltre 600 muscoli)
- Grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, è incrementata l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria:resistenza, forza, mobilità, coordinazione.
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale)
- Ritarda il processo di invecchiamento
- Stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress
- Aumenta la frequenza cardiaco di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura. Genera quindi una buon esercizio cardiocircolatorio
- Rinforza il sistema immunitario
- Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale
- Alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere

BENEFICI ANTI-STRESS DEL NORDIC WALKING

Migliora il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione;

- Si armonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansia e paura;
- Con i miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente
- Si regolarizza il respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "affanato";
- Si scaricano le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti;

BENEFICI GENERALI DEL NORDIC WALKING

- Si ristabiliscono i valori della pressione, i livelli dei trigliceridi e del colesterolo: si consumano i grassi;
- Diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche;
- Si protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi: infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene che formano le cartilagini;
- E' stato dimostrato che con il nordic walking si abbassa notevolmente la percezione della fatica il che consente di poter effettuare una attività fisica più lunga. Ideale quindi per persone non sportive o poco allenate.

Molto più di uno Sport

STUDI

Il Cooper Institut di Dallas (USA) ha esaminato l'effetto del Nordic Walking nell'ambito di uno studio durato alcuni mesi. I risultati hanno evidenziato in tutte le persone testate un significativo aumento della capacità aerobica e di consumo energetico rispetto al *walking* normale, inoltre tutti i partecipanti lo hanno trovato meno faticoso della camminata classica riscontrando che le articolazioni dell'anca, del ginocchio e del piede vengono alleggerite di circa il 20-30%. Complessivamente è stato possibile affermare che il Nordic Walking è del 40% più efficace rispetto al *walking* tradizionale.

DIMAGRIRE IN MODO DURATURO E EFFICACE

Nel Nordic Walking la frequenza cardiaca aumenta del 10% circa e l'assunzione di ossigeno è migliore fino al 46% rispetto a discipline sportive analoghe; inoltre il numero di battiti mediamente in essere quando si pratica questa attività è intorno al 60-65% della frequenza cardiaca massima che è la percentuale in cui il metabolismo dei grassi è maggiore. Per questo motivo il risultato è una riduzione di peso duratura ed efficace.

MORBO DI PARKINSON

Nel 2008 in un convegno svolto in Trentino sono stati evidenziati tutti gli aspetti dell'ammalato di Parkinson che tende ad avere una andatura a piccoli passi, con la postura flessa ed il baricentro in avanti, con le mani che vengono con pochissima escursione. Le maggiori difficoltà del parkinsoniano sono quelle a muovere il primo passo, a fermarsi, a fare dietro-front e a passare vicino a degli ostacoli. L' utilizzo dei bastoncini oltre a dare una grande sicurezza al paziente, permette da subito di ampliare di molto l'escursione delle braccia e di conseguenza anche allungare il passo mantenendo un saldo equilibrio migliorando anche la postura.

DIABETE

Da uno studio condotto nel 2011 si è evidenziato che la pratica bisettimanale di un'ora e mezza di nordic walking porta alla riduzione di un punto di emoglobina glicata in tre mesi.

RECUPERO POST INTERVENTO ONCOLOGICO

Il nordic walking si è rivelato particolarmente indicato per i pazienti che hanno subito interventi oncologici in particolare per le donne operate di patologie neoplastiche alla mammella dove il movimento favorisce Il recupero della funzionalità del braccio dopo l'asportazione dei linfonodi.

Nordic Walking Italiano Ufficiale dal 2008

CENTRO BERNSTEIN
Segreteria
Lungadige Attiraglio n.34—37124 Verona (VR)
Tel. 045/8300454
Tel. 045/8350660
e-mail: info@centrobernstein.it
e-mail: gpasetto@centrobernstein.it
www.centrobernstein.it

Medical Nordic Walking
Benessere
Fitness
Sport
www.centrobernstein.it

Scuola Italiana Nordic Walking
www.scuolaitalianananordicwalking.it

Dott. Giuseppe Muscianisi

Yoga
e
funzioni cognitive

Dott. Giuseppe Muscianisi

Yoga

L’individuo migliora le sue capacità fisiche mentali e sociali

Non deve essere interpretato solo come pratica di mobilizzazioni o ginnastica

Dott. Giuseppe Muscianisi

Yoga

Ha la capacità di aumentare la concentrazione e approfondire i nostri livelli di consapevolezza e soddisfazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Yoga

Comprende piegamenti, allungamenti, leggere torsioni, sequenze di posizioni eseguite in modo da non richiedere eccessivi sforzi a muscoli e articolazioni

Dott. Giuseppe Muscianisi

Yoga

Movimenti lenti, graduali e semplici preferibilmente da eseguire in gruppo con tecniche di rilassamento

Dott. Giuseppe Muscianisi

La pratica yoga aumenta attenzione e memoria

Dott. Giuseppe Muscianisi

Tai Chi

Pilates

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il Tai Chi e il Pilates sono due pratiche sportive piuttosto diffuse che hanno origini geografiche e culturali molto lontane tra di loro, ma anche molti punti in comune

Dott. Giuseppe Muscianisi

In comune entrambe le discipline permettono di mantenere un equilibrio psico-fisico ottimale e di prevenire malattie come artrosi, artriti, osteoporosi

Dott. Giuseppe Muscianisi

La pratica di queste discipline migliora la coordinazione motoria induce un effetto di rilassamento, rafforza il rapporto mente-corpo, rallenta i processi di invecchiamento

Possono essere praticate a qualsiasi età

Dott. Giuseppe Muscianisi