

Monte Compatri, invecchiare con successo con la prevenzione cardiovascolare aa

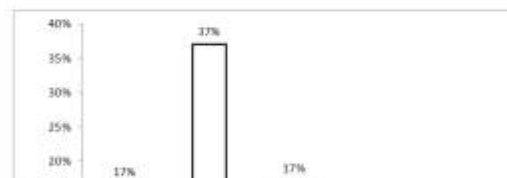


Prevenzione Cardiovascolare convegno
Monte Compatri il 18 marzo

Forza addominale, mobilità, equilibrio: risultati positivi in tutti i campi per gli ultraottantenni, che coordinati dall'Accademia nazionale di cultura sportiva, insieme all'università di Tor Vergata, il San Raffaele e i medici di base, hanno partecipato al progetto sulla prevenzione cardiovascolare e controllo invecchiamento. Dati relativi alle attività svolte nel 2016 e che sono stati presentati sabato 18 marzo nella sala conferenze della clinica di Monte Compatri. Settantanove le persone coinvolte che, prima di sottoporsi ad esercizi fisici mirati, si sono sottoposte ad esami di statura, peso, massa grassa e muscolare. Ventuno, invece, i partecipanti che hanno preso parte alle lezioni ginniche, due volte la settimana per tre mesi. Il lavoro è stato incentrato su flessibilità e forza muscolare. Nel primo campo; il fingertip to floor (la media dei centimetri da terra) ha portato un miglioramento delle prestazioni del 17%. Stesso risultato registrato per la forza degli arti inferiori, contestato con 30 ripetizioni. Per le mani la forza nella presa è migliorata di un punto percentuale. Per l'equilibrio il team di esperti ha puntato sul flamingo test e sul one-legged stance test: il primo non si è mostrato somministrabile per la gran parte del campione; il secondo, invece, ha portato a un altro 17% di miglioramento. Contestualmente "è diminuita di due centimetri anche la circonferenza. Il gruppo che si è sottoposto alle attività ha avuto un miglioramento in tutte le capacità motorie di circa il 40%. Chi, invece, non ha partecipato agli incontri ha fatto registrare un dato negativo di 19 punti percentuali per la forza e 1% di flessibilità. Inoltre, il periodo di assenza dalle lezioni ginniche non è stato sufficiente per annullare i benefici ottenuti; contrastando, in questo modo, l'involuzione fisiologica delle capacità motorie", afferma il professor Michele Panzarino. L'introduzione all'incontro al San Raffaele è del professor Galante, che sottolinea la longevità registrata a Monte Compatri: "Su una popolazione residente di 12 mila abitanti circa 600 persone hanno superato gli 80 anni di età". Il dottor Massimo Federici si concentra su "colesterolo e diabete per scoprire gli indicatori di rischio. L'obiettivo, però, è quello di individuare le molecole legate all'anzianità per individuare quella che io chiamo longevità con successo: non bisogna solo allungare la vita ma aumentarne la qualità". "Perché – sottolinea il professor il professor Jacopo Legramante – se durante l'impero romano l'età media era di 28 anni, oggi siamo ad 83; con aumento del 44% negli ultimi dieci anni. Nel 2003, inoltre, il 37,3% della mortalità era legato a malattie cardiovascolari". "I dati di questo report – commenta il sindaco Marco De Carolis, interviene con convinzione la terza edizione del progetto di

		pre	post	Δ (pre/post)
Flessibilità	(cm)	21,1 ± 11,8	17,6 ± 6,3	17%
Equilibrio	(sec)	2,7 ± 4	3,7 ± 9,4	37%
arti inferiori	(rep)	8,8 ± 2,7	10,3 ± 3,7	17%
addominale	(rep)	12,1 ± 4,6	13,2 ± 5	9%
presa mani	(kg)	25,6 ± 9,1	25,8 ± 8,8	1%

Media ± dev.st dei risultati delle capacità motorie nei test iniziali (pre) e al termine (post) del protocollo di lavoro.



– dimostrano che si
il 2017, sosteniamo
oraggio gratuito per

