

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute/

Sport, elisir di benessere anche durante la terza età

“L’attività fisica andrebbe prescritta come una vera propria medicina a tutte le età”, spiega il professore Giario Conti Presidente Nazionale della Società Italiana di Urologia Oncologica



L’esercizio fisico regolare è una delle attività migliori per mantenersi in salute. Il movimento, infatti, può prevenire o attenuare molti problemi psicofisici collegati all’età, oltre che favorire la socializzazione. Quindi anche chi le persone con più di 65 anni devono svolgere regolarmente attività fisica.

Accortezze - Ovviamente, con l’aumentare dell’età è importante seguire una serie di accortezze maggiori ma, se praticato in modo adeguato e con frequenza costante, l’esercizio fisico rimane anche per gli over 65 un’arma fondamentale contro le malattie tra cui i tumori. “Il cancro della prostata è il più diffuso tra i maschi italiani e colpisce ogni anno circa 36.000 persone – sottolinea il prof. Giario Conti Presidente Nazionale della Società Italiana di Urologia Oncologica (SIUrO) - Contro questa neoplasia è fondamentale praticare sempre un po’ di moto oltre che condurre una dieta sana ed equilibrata e non fumare”.

Medicina per tutte le età - Ma in generale l'attività fisica fa bene per tutto l'organismo e previene tante altre malattie tipiche della terza età come patologie cardiovascolari, diabete, depressione, osteoporosi e ipertensioni. "Lo sport andrebbe prescritto come una vera propria medicina a tutte le età - prosegue il prof. Conti - ed è possibile praticarlo anche d'inverno all'aria aperta basta coprirsi in modo adeguato".