

PERCORSI DI BENESSERE

Sport, alimentazione e la nuova bodyfly

> di ANGELINA PETRAGLIA *

L'INVECCHIAMENTO DELLA POPOLAZIONE RAPPRESENTA UN PUNTO DI VISTA, SINO AD OGGI POCO ESPLORATO, PARTICOLARE DAL QUALE OSSERVARE LA SOSTENIBILITÀ DI UNA COMUNITÀ. SE LA SOSTENIBILITÀ È RIFERITA A QUATTRO MACRO DIMENSIONI (AMBIENTALE, ECONOMICA, SOCIALE E ISTITUZIONALE), RISPETTO ALL'INVECCHIAMENTO DELLA POPOLAZIONE È OPPORTUNO APPROFONDIRE LA DIMENSIONE SOCIALE.

IL PIANO regionale di azione ambientale per un futuro sostenibile (2001) definisce la sostenibilità sociale "come capacità di garantire condizioni di benessere umano e accesso alle opportunità (sicurezza, salute, istruzione, ma anche divertimento, serenità, socialità), distribuite in modo equo tra strati sociali, età e generi, ed in particolare tra le comunità attuali e quelle future".

In ambito europeo vale la pena di richiamare l'obiettivo di alto valore sociale contenuto nella Carta dei diritti dell'UE (art. 25 "L'Unione Europea riconosce e rispetta il diritto degli anziani a condurre una vita dignitosa e indipendente e di partecipare alla vita sociale e culturale"), così come l'obiettivo di uno sviluppo sostenibile (Consiglio Europeo di Goteborg giugno 2001).

L'incremento della popolazione anziana per effetto dell'allungamento della vita media si accompagna a un profondo mutamento degli stili di vita, delle aspettative e della qualità di domanda dei servizi (non soltanto dei servizi alla persona). Ecco che parlare di una tematica, il benessere, "cucito" sulla persona anziana non è facile. La ricerca dello stare bene psicofisico, di uno stile di vita sano, in una società sempre più frenetica e a volte superficiale è ciò di cui tutti parlano, di cui tutti, compresi gli anziani, ricercano ogni giorno.

Cresce la pratica di attività sportive e spirituali che possano donare all'anima, oltre che al corpo, il necessario equilibrio

per stare bene. Secondo un'analisi effettuata sembra che siano i bambini e gli anziani ad essere maggiormente colpiti dalla precarietà e/o mancanza di benessere. Si adottano, come è stato detto, comportamenti alimentari sbagliati e questo porta l'obesità nei bambini e carenze di cure e terapie fisiche negli anziani.

Il nostro territorio, che persiste e si estende dalla montagna al mare, dove le condizioni di vita delle persone dovrebbero essere delle migliori e invece, nonostante questo, ci troviamo purtroppo ad affrontare una tematica, quale il benessere, che non tutti vedono ed interpretano allo stesso modo.

Benessere significa il bene dell'essere, il bene del corpo, il bene dell'anima e tutto questo è alla base della ricerca di ogni essere umano di qualsiasi età e appartenente a qualsiasi contesto sociale, culturale ed economico. Al contempo il benessere trova la sua collocazione, con l'attribuzione di un significato diverso, a seconda della fascia d'età di cui si parla e anche a seconda dello stato sociale, culturale ed economico in cui si trova a vivere.

Per un individuo giovane il benessere significa avere ciò che lo status simbol ci offre, ovvero: vestiti firmati, viaggi, divertimento e avere tutto ciò che ci fa sentire ahimè, non diversi dagli altri, ma omologati agli altri.

Per una persona anziana, il benessere può significare un discreto stato di salute

e la speranza di arrivare a fine mese con il minimo della pensione dopo aver lavorato un'intera vita. Non a caso il benessere nel gergo degli anziani è l'equivalente del Servizio Sanitario Nazionale in quanto assicurato l'aspetto medico/sanitario il problema anziano è risolto.

E' importante considerare che l'aumento delle persone anziane è significativo nel mondo, in Italia, ma anche nei piccoli centri urbani. E' comune sentire parlare di anziani centenari e ultracentenari.

Questo perché sono migliorate le condizioni di vita degli stessi, perché, e ci piace crederlo, anche gli anziani hanno capito l'importanza che ricopre la loro età e hanno sfatato la regola che essere anziano significa accontentarsi. Oggi l'anziano è un anziano attento alle novità e si rifiuta, nella maggior parte di essi, di accettare che essere anziani, uscire fuori dal mercato del lavoro debba significare inevitabilmente abbandono, deterioramento e morte.

Oltre a formulare delle domande sulla sua salute, l'anziano, proprio per la larga disponibilità di tempo libero, esprime bisogni di istruzione, di svago, di divertimento, di conoscenza in senso lato, gli anziani leggono, si dedicano al giardinaggio, vanno a teatro.

Si va definendo una nuova etica sociale, l'anziano è una persona che vuole far emergere la propria soggettività, avere cura di sé, aumentare la qualità della loro speranza di vita anche attraverso l'attività motoria, così come attraverso le "ginnastiche per la mente". Nell'anziano va rafforzandosi sempre di più la coscienza, la cura e la considerazione della propria corporeità.

L'anziano di oggi sa chi è, ha coscienza della sua dimensione nella società e conosce cosa vuole.

Il benessere per un anziano dipende soprattutto dall'alimentazione e dal movi-

mento. Un anziano che si muove poco e mangia male può andare incontro ad un repentino deperimento.

Il nostro vasto territorio offre, per fortuna, ancora la possibilità di poter usufruire di alimenti coltivati in maniera sana.

L'alimentazione si è modificata negli ultimi anni e abbiamo assistito ad una trasformazione rispetto a ciò che si mangiava una volta e ciò che oggi la nostra società ci propina.

L'inevitabile processo di industrializzazione, accanto ai suoi innegabili vantaggi, sta portando sempre più i consumi alimentari verso prodotti di massa, privi di una qualsiasi connotazione di originalità e tipicità, sradicando i cittadini dal contatto con la campagna e l'ambiente, favorendo l'acquisizione di errate abitudini alimentari.

Da uno studio effettuato un anno fa, che ha raccolto il risultato in una pubblicazione dal titolo "Ageing - alimentarsi con la gastronomia tipica e invecchiare nutrendosi con gusto" ricerca sui gusti, sulle abitudini e sui consumi alimentari degli anziani con età superiore a 65 anni, che ha coinvolto 17 Comuni della provincia di Salerno e che ha visto impegnati 600 anziani, si è rilevato come le abitudini alimentari degli anziani si siano modificate e di come il cibo condizioni il benessere del nostro corpo.

Non vi è più l'uso di legumi cotti in casa, ma si prediligono quelli già pronti per essere usati, si fa più consumo di pan carrè che di fette biscottate, non si mangia frutta ma, come è stato evidenziato, si consumano prodotti già pronti per essere consumati dove anche l'odore risulta preconfezionato.

Non si mangia più la frutta, e questo è grave, ma questo perché ha un costo molto elevato e con la pensione minima gli anziani devono subire, purtroppo, delle privazioni anche nell'alimentazione. Correlata all'alimentazione vi è il movimento che è fondamentale per la buona funzionalità di una persona anziana, sia dal punto di vista puramente medico, sia dal punto di vista psicologico, cognitivo e sociale.

L'attività fisica, attraverso il movimento del corpo, porta alla conoscenza del mondo.

Un anziano che si muove comunica con se stesso e con gli altri.

Corpo ed anima viaggiano insieme, sono inseparabili, il movimento viene considerato il tramite di sviluppo che unisce corpo e mente. Nell'anziano parlare di attività motoria significa raggiungere obiettivi fondamentali: preservare il più a lungo possibile le abilità psicomotorie dell'autonomia.

L'attività fisica ritarda il processo di invecchiamento; combatte la tendenza all'ipocinesia, dove per quest'ultima intendiamo una ridotta o totale assenza di autonomia del movimento, ovvero par-

gli elementi del benessere inteso per un anziano che vuole vivere bene.

Percorsi di benessere studiati per e sull'anziano portano gli stessi ad una maggiore consapevolezza riguardo alle variabili che consentono di invecchiare bene.

Con una attività motoria adeguata si diventa più forti fisicamente e mentalmente perché praticare attività motoria aumenta e/o mantiene un buon livello di autostima nell'anziano.

Importante è anche lo spazio dove tali attività vengono svolte. Oggi viene fortemente "demonizzata" la faticida pale-



ziale o totale immobilizzazione; recuperare sensazioni corporee positive, di un senso fisico di benessere e di una percezione estetico-fisica positiva di sé, che hanno influito direttamente sull'autostima; aumentare occasioni di pratica di attività ludiche e divertenti, che possono generare piacere e buonumore.

Il fatto che gli anziani non si vedano più capaci di compiere atti quotidiani che hanno sempre svolto, porta gli stessi ad avere una perdita dell'autostima. Invogliarli invece a fare attività motoria ridurrebbe di gran lunga questo stato e non ci troveremmo di fronte ad anziani che perdono la voglia di vivere perché non capaci più di gestirsi anche nei movimenti. Sono

stra, molte volte vista solo quale luogo per ingrandire la massa muscolare. Palestra oggi, significa uno spazio dotato di confort che presenta spazi rilassanti e dove, chi si appresta ad entrare, sa di trovare benessere soprattutto per la mente.

Nuove tecniche olistiche come il pilars e il bodyfly stanno facendosi spazio tra le attività motorie che possono essere eseguite soprattutto dagli anziani. La filosofia di queste nuove tecniche olistiche trova fondamento nell'utilizzo del corpo quale attrezzo esclusivo di lavoro, eletto quale "strumento unico" di consapevolezza corporea e cinestetica. Il bodyfly, sistema complesso di anima e corpo che non può essere ridotto semplicemente a nes-



suna delle due componenti permette, da studi effettuati, di far acquisire all'anziano un equilibrio funzionale del proprio corpo, ponendo rimedio a tutta una serie di problemi derivanti da atteggiamenti posturali errati, lombalgie, artrosi, osteoporosi, ma anche e soprattutto l'acquisizione di una maggiore coscienza di sé e consapevolezza dei movimenti, con effetti positivi sugli stati d'animo e conseguente riduzione del fenomeno di isolamento da parte degli anziani che lo praticano.

Kaplan dice: "Il movimento è lo stato dell'uomo e la base della sua essenza. La vita umana non può essere concepibile in senso statico; dal battere delle palpebre alla massima velocità in corsa, nel sonno o nella piena attività, l'uomo è in movimento".

Praticare attività sportiva quale il bodyfly significa voler: orientare la mente; avere consapevolezza propriocettiva; fare allenamento funzionale; rimuo-

vere i blocchi energetici/emozionali.

Il soggetto anziano ad esempio, ha maturato più che mai la consapevolezza di dover invecchiare, ma ovviamente pretende di farlo bene.

Conosce in gran parte i propri limiti funzionali ed il bagaglio di esperienza che la vita gli ha procurato, si propone di metterlo a disposizione del proprio benessere psico-fisico-energetico.

Va quindi sottolineato che, con la pratica si ottengono molteplici benefici a partire da quelli mentali, fisici e non ultimo, metabolici.

I benefici mentali portano ad un maggior rilassamento e riduzione dello stress, maggiore consapevolezza e autostima, aumento della concentrazione e del miglioramento dell'immagine cor-

porea; i benefici fisici consentono un aumento della forza, della tonicità, della flessibilità muscolare e mobilità articolare; un miglioramento della capacità di equilibrio, di coordinazione, di agilità e della postura; ed infine i benefici metabolici producono un aumento del tono dell'umore grazie alla produzione di endorfine e serotonina.

Il bodyfly inteso quale movimento fisico a carico naturale, mette in azione numerosissimi meccanismi biologici che interagiscono con tutti i nostri organi ed apparati.

Quando si eseguono gli esercizi tipici del bodyfly anche se questi richiedono un modesto sforzo fisico, si attua un'accelerazione dei battiti cardiaci, il sangue scorre più velocemente, la respirazione diventa più profonda e frequente e la pressione del sangue tende a salire.

Inoltre, vengono utilizzati per affrontare l'esercizio fisico i grassi che ritroviamo nei

loro depositi (adipe) o circolanti in vene ed arterie. Questi grassi quindi vengono debitamente utilizzati durante l'attività fisica del bodyfly, avviando così ad una serie di patologie quali l'aterosclerosi, molto pericolosa soprattutto se colpisce il cuore ed il cervello.

Anche l'osteoporosi, degenerazione delle ossa che si verifica sovente nella terza età con fragilità delle stesse e pericolo di fratture, migliora decisamente in seguito alla attività fisica.

Per quanto riguarda la possibilità di migliorare la mobilità articolare, secondo la nostra esperienza la pratica costante del bodyfly, può portare ad un miglioramento in soggetti dai 60 ai 75 anni di entrambi i sessi del 25-30%.

La disciplina bodyfly comprende esercizi di mobilizzazione.

Un anziano che non si muove è una persona che presto si ammalerà, se malata non è ancora; è una persona che presto vedrà la sua autosufficienza decadere; è una persona che presto diventerà depressa e le cui capacità cognitive crolleranno.

Parlare di benessere nella Terza Età significa parlare di salute, di vigore, di sana alimentazione, di energia, di equilibrio, di appagamento, di serenità. Per raggiungere questo obiettivo bisogna porre l'anziano nella condizione di poter vivere bene, supportando la sua autosufficienza finché è possibile e riducendo le istituzionalizzazioni.

E' vero che alimentazione e movimento sono fondamentali per il benessere di un anziano, ma non dimentichiamo che a tutto questo occorre dare qualità di vita dove mente e corpo sono in relazione e in sinergia tra loro e dove il comando principale sia: non cessare di amare, di sognare, di sorridere... soprattutto di amarsi.

****Sociologo-Counselor socioanalista delle scienze umane**