

Per un envelliment actiu i saludable

Redacció

L'activitat física és fonamental en la vida de les persones majors de 60 anys, sobretot perquè contribueix a gaudir d'un envelliment saludable. És important perquè tonifica i enforteix la musculatura i ajuda a mantenir la mobilitat de les articulacions. Cada pas compta i el moviment és una oportunitat per fer salut i mantenir l'autonomia a mesura que passen els anys.

La socialització i l'optimisme són precisament claus per envellir bé, tal i com va destacar el doctor Miquel Vilardell, cap del Servei de Medicina Interna de l'Hospital Vall d'Hebron en unes jornades organitzades per la Fundació Pere Tarrés. Relacionar-se i practicar diferents activitats, sentir-se útil i ajudar en diferents tasques socials milloren també l'estat anímic de les persones grans. "Arribem a la vellesa amb moltes dificultats de salut però hem de mirar la vida de forma positiva", van dir els participants. "Les persones grans tenen encara vida per davant i han de saber gestionar i acceptar tots els canvis que els apareguin", indiquen.

Per mantenir una bona salut cal sortir a passejar o a fer activitats en zones verdes i en espais exteriors. A mesura que es van fent anys cal adaptar les activitats a les possibilitats físiques, però sempre mantenir-se actiu.

Actius amb salut

Les campanyes per fomentar l'activitat física en la gent gran i combatre el sedentarisme van sobretot encaminades a reduir els problemes de salut, tan habituals amb el pas dels anys. En un decàleg de consells elaborat pel departament de Salut, dins la campanya

**CADA PAS COMPTA
I EL MOVIMENT ÉS
UNA OPORTUNITAT DE
FER SALUT I MANTENIR
L'AUTONOMIA**

**CAMINAR 30 MINUTS AL
DIA PER ZONES DE Poca
DIFICULTAT ÉS UNA
BONA ALTERNATIVA
PER ESTAR ACTIUS**



Ge
COS
ESPI

Sembla u
les perso
estan en
més bon

"Actius amb salut", es deixa clar que les persones grans han de moure's cada dia de tantes maneres com sigui possible: fer bricolatge, jardineria, pujant escales, utilitzant la bicicleta estàtica...

També recomanen anar a comprar caminant al comerç més proper i, en cas de necessitar desplaçar-se, agafar l'autobús i baixar

una parada abans. En lloc de quedar-se al sofà, davant del televisor, és aconsellable gaudir activament del temps lliure, sortir amb els amics o participar en trobades per practicar petanca al parc del barri.

Esport cada dia

Caminar com a mínim 30 minuts seguits al dia per zones de poca dificultat (per evitar caigudes) és una de les alternatives més saludables. Cal organitzar-se bé el temps i reservar un forat cada dia a l'agenda per practicar una activitat física. Si el que més us agrada és fer sortides, podeu organitzar caminades en grup amb amics o familiars i compartir bones estones de conversa, en lloc d'estar tota l'estona asseguts a casa.


**JOAN
SABATERS**

 C. Sant Cristófol, 37
 TERRASSA · Tel: 93 785 81 88
 www.calzapeutic.com

**I ara, per oferir un millor
servei, obrim un nou punt
de reparació de calçat!!**

 C. Arquimedes, 227 · local 3 TERRASSA
 Tel: 93 720 33 93

- Les millors marques en comoditat
- Calçat especial per a diabètics
- Calçats especials per a plantilles
- Amples especials
- Taller propi de reparació de calçat
- Secció última moda



nt gran

FORT,
RIT JOVE

eslògan publicitari però
es grans actives i que
orma a més de gaudir de
salut viuen millor.



Els avis que tenen cura dels néts han d'aprofitar la seva companyia per dedicar estones a jugar. Si els porten caminant a l'escola també obtindran beneficis per a la salut i es mantindran en forma.

L'activitat física, a més d'una alimentació equilibrada, és bàsica per millorar el benestar físic, regular el nivell d'estrès i evitar la solitud i l'aïllament. Un 15% de les persones grans pateix algun tipus de trastorn mental, essent l'ansietat, l'angoixa i l'estrès les patologies més importants. Per això, els experts insisteixen en la importància del benestar psicològic a l'hora de viure un bon envelliment. "El més recomanable en aquests casos és estimular aquestes persones i animar-les que facin activitats i continuïn relacionant-se amb gent. El millor antídot és la socialització", aconsellava la terapeuta ocupacional Manuela Yerbes en una trobada d'especialistes de geriatría organitzada per la Fundació Agrupació i la Fundació Pere Tarrés a Barcelona.

Consultar al metge

Abans de posar-se a fer exercici regularment és important fer-se una bona revisió mèdica per comprovar si existeix una malaltia cardíaca i consultar al metge de capçalera sobre si les activitats que es volen practicar són apropiades.

Les persones que comencen a fer algun exercici a partir dels 60 poden prevenir malalties associades a l'edat com l'Alzheimer, l'osteoporosi o les malalties del cor. "L'esport aporta beneficis fins i tot si es comença a practicar després dels 60", destaca el quiropràctic Ata Pouramini. Un estudi publicat al British Journal of Sports, realitzat amb 3.500 persones, va demostrar que els que feien una activitat un cop a la setmana tenien fins a quatre vegades més possibilitats d'estar sans. //

**Dr. Josep Salvat
Sánchez**

MEDICINA DE L'ESPORT I TRAUM

Rambla d'Ègara, 311,
1r -4a - 08224 Terrassa

Ègara Mèdic Tel. 93 733 40

Cita Prèvia

No hi ha excuses!

Moltes de les persones que no practiquen exercici diuen excuses que són fàcilment rebatibles. Els professionals d'atenció a la gent gran i experts en geriatria animen les persones majors a fer exercici amb moderació i treure's la mandra de sobre. Les excuses més habituals són:

"No m'agrada fer esport."

Fer exercici no vol dir fer esport d'alta intensitat. Significa tenir cura de la salut i guanyar qualitat de vida.

"No tinc temps."

És possible. Però per practicar exercici físic n'hi ha prou amb 45 minuts dos o tres dies a la setmana. O dedicar estones de mitja hora a caminar.

"Em canso molt."

Per què? Descartada qualsevol patologia que provoqui alguna anomalia o faciliti el cansament, amb l'exercici es té més vigor i agilitat.

"M'avorreixo."

Com és això? En aquest cas es pot canviar d'activitat, de gimnàs o fins i tot buscar-se bons companys.

"Sóc massa gran."

L'esport no està renyit amb l'edat. Segurament hi ha un exercici indicat per als anys i estat de salut de cadascú.

"No hi ha cap lloc a prop de casa"

Si no tenim cap escenari cal buscar-lo. No només es pot fer exercici als gimnasos. Un parc és un lloc ideal.



Una zona d'activitats per a la gent gran en un parc públic.

L'exercici a l'aire lliure millora la salut mental

L'activitat de baixa o moderada intensitat està indicada en la gent gran per millorar el procés de deteriorament cognitiu

Tots sabem que l'esport té també beneficis psicològics i emocionals en les persones. Ajuda a produir endorfines, les populars hormones de la felicitat, que també contribueixen a millorar les habilitats mentals com ara la memòria, la constància, la capacitat de concentració, la companyonia i el treball en grup.

L'activitat física, sobretot si es practica a l'aire lliure, contribueix a millorar l'estat anímic, la quali-

tat del son, redueix l'estrès i també aporta vitamina "D".

Però els experts també han comprovat que la pràctica regular d'exercici a l'aire lliure millora el procés de deteriorament cognitiu en les persones grans i al mateix temps constitueix un element fonamental en el procés d'envelliment actiu, segons els professionals de geriatria. "Les activitats continuades a l'exterior redueixen les probabilitats d'aparició de l'ansietat, astènia o trastorns conductuals.

També milloren el control de les malalties cròniques i d'altres factors clau", diu l'expert David Curto de Sanitas Residencial. //



Àptima
Centre Clínic
Mútua Terrassa

Dr. Albert Navarro Luna
Dr. Joaquín Rodríguez Santiago