

MARCIALONGA SCIENCE ON ELDERLY

Per la quinta edizione di MarcialongaScience, CeRiSM (centro di Ricerca Sport Montagna e Salute, Università degli studi di Verona) in collaborazione con Comitato Organizzatore Marcialonga ha proposto lo studio “**MarcialongaScience on Elderly**”.

Tale studio, effettuato in occasione di Marcialonga 2019, è stato approvato dal Comitato Etico dipartimentale dell’Università degli Studi di Verona ha avuto come obiettivo la valutazione di alcuni parametri fisici, fisiologici e socio-emozionali legati alla salute nei fondisti ultrasessantacinquenni che da anni partecipano e si allenano per Marcialonga.

Ci sono pochi studi in letteratura scientifica che analizzano i benefici di allenamento costante e duraturo che coinvolge molti distretti corporei, sulla salute cardio-vascolare, sulle capacità di forza, resistenza, flessibilità, controllo posturale e sulla capacità di reazione nelle persone meno giovani. Tali parametri tendono inesorabilmente a peggiorare con l’età nelle persone sane sedentarie, e la riduzione di queste capacità diventa talvolta fattore di rischio per la salute fisica e psicologica delle persone anziane.

Hanno preso parte alla ricerca 40 fondisti di tutta Italia, 36 uomini e 4 donne. Le persone che hanno aderito allo studio effettueranno esami ematici analisi della composizione corporea, test riguardanti le caratteristiche di elasticità delle parete delle arterie, le performance cardio-respiratorie, test di forza, di equilibrio e tempo di reazione agli stimoli. Inoltre, compileranno questionari atti a valutare la percezione della qualità della loro vita

3 sorprendenti risultati :

1) rispetto alla media della popolazione sana sedentaria di pari età:

- Valori migliori fino ad eccezionalmente migliori per parametri fisici e fisiologici quali valori ematici, salute cardio-vascolare, composizione corporea (bassa % di massa grassa), forza muscolare e capacità respiratorie
- Valori eccezionalmente sopra la media per capacità controllo equilibrio e tempi di reazione
- Valori molto sopra la media per qualità del sonno e percezione della qualità di vita

2) I valori dei test non variano per le categorie 60-70 e 70-80 anni → qualità mantenute nel corso del tempo in questa popolazione (a differenza del normale decadimento fisico e psicologico riscontrato nella popolazione anziana sedentaria)

3) Il risultato dei test non dipende dal risultato in gara (vi è un’ampia dispersione del campione sul tempo di gara ma grande omogeneità nei risultati dei test) → il monte ore settimanale di attività fisica (6-8 ore) garantisce ottime prestazioni fisiche e fisiologiche indipendentemente dal livello di performance sportiva durante le competizioni

take home messages:

- 1) LA SALUTE DIPENDE DUNQUE PIU' DALLA PRATICA COSTANTE DI ATTIVITA' FISICA VARIA PIUTTOSTO CHE DAL LIVELLO AGONISTICO IN SE', NELLE PERSONE ULTRASESSANTACINQUENNI
- 2) LO SCI DI FONDO RAPPRESENTA UN OTTIMO MODELLO DI ATTIVITA' FISICA PER UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO!!

