

Fare esercizio fisico costante in età avanzata contrasta l'invecchiamento?

di Gianfranco Beltrami

Le attività di tipo aerobico, come la camminata, la corsa, la bicicletta, il nuoto, migliorano la funzione cardiovascolare e respiratoria, riducono la pressione, controllano il livello di zucchero nel sangue e il colesterolo (Fonte: <https://www.corriere.it/> 17 giugno 2026)



(Getty Images - nel riquadro Gianfranco Beltrami)

Sono un ex atleta e svolgo regolarmente attività fisica in palestra. È vero che continuando ad allenarsi aumenta la longevità? Perché avviene e quale tipo di attività è consigliata?

Risponde **Gianfranco Beltrami**, medico dello sport e fisiatra; vicepresidente Federazione Medico Sportiva Italiana ([VAI AL FORUM](#))

Numerosi studi scientifici documentano come sia possibile, con un allenamento correttamente eseguito e una costante attività fisica personalizzata, **contrastare in maniera importante l'invecchiamento e mantenere una forma fisica soddisfacente anche fino a tarda età**. Ciò comporta enormi vantaggi sotto il profilo della salute in quanto la pratica corretta dell'esercizio fisico è correlata a un migliore stato di salute non solo fisico ma anche psicologico e mentale e alla **riduzione dei principali fattori di rischio per tutte le principali patologie**. Le attività di tipo aerobico, come la camminata, la corsa, la bicicletta, il nuoto o i giochi sportivi, sono fondamentali per la salute, in quanto **migliorano la funzione cardiovascolare e respiratoria, il VO2 max** (volume massimo di ossigeno che l'individuo è in grado di consumare nell'unità di tempo) che

è strettamente correlato con la longevità, **riducono la pressione arteriosa, controllano il livello di zucchero nel sangue e il colesterolo**, e contribuiscono a mantenere un peso corporeo sano favorendo la produzione di ormoni del benessere per il cervello.

Forza, flessibilità ed equilibrio

Ma se si vuole rallentare l'invecchiamento è necessario prevedere anche **l'allenamento di altre qualità atletiche che sono la forza, la flessibilità e l'equilibrio**. Le più recenti scoperte scientifiche hanno documentato come il muscolo non sia semplicemente un tessuto ma una sorta di centrale globale dell'efficienza del corpo fondamentale per il metabolismo, che produce alcuni ormoni e ne influenza molti altri. **I 752 muscoli del corpo umano vanno quindi considerati come un vero e proprio organo che va mantenuto efficiente** con esercizi per conservare la forza e ridurre la progressione di quella perdita muscolare che con l'età porta ad alterazioni della postura con rischio di cadute e fratture e che dopo i trent'anni, se non ci si allena, determina un calo di massa muscolare fino al dieci per cento ogni dieci anni. **La flessibilità, ovvero la capacità di mantenere i muscoli, le articolazioni e i tessuti mobili ed elastici, rappresenta un altro indice importante di benessere generale del nostro organismo** che si riduce con l'invecchiamento, quando la rigidità logora articolazioni e muscoli causando **uno stato di infiammazione cronica** che provoca dolori e scarsa mobilità. Una buona flessibilità consente di distribuire in modo più omogeneo i carichi sulle articolazioni, favorisce la corretta contrazione muscolare e migliora la circolazione consentendo ai muscoli di rimanere meglio ossigenati ed elastici e meno affaticati e infiammati.

Rafforzamento e allungamento

Fra le qualità atletiche meno considerate e invece prioritarie per il benessere vi è **l'equilibrio che cala con l'età, può portare a pericolosi rischi di cadute e si può contrastare efficacemente anche con pochi minuti al giorno di allenamento**. Secondo le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità, adulti e anziani dovrebbero svolgere come minimo una quantità di attività fisica aerobica di moderata intensità tra i 150 e i 300 minuti settimanali o tra i 75 e i 150 se di intensità vigorosa, oppure combinazioni equivalenti delle due modalità. **Gli esercizi per il rafforzamento muscolare e il mantenimento della forza vanno eseguiti almeno due o tre giorni a settimana coinvolgendo tutti i più importanti distretti muscolari** (gambe, braccia, petto, spalle, schiena e addome), **seguiti da esercizi di allungamento e per l'equilibrio**. Ma questo non basta: i veri nemici a tutte le età sono la sedia e la poltrona e non è quindi sufficiente fare attività fisica strutturata, ma bisogna evitare il più possibile di rimanere fermi e seduti durante il giorno.