

Tenersi in forma dopo i 60 anni? Il medico-atleta Antonio Robecchi Majnardi:

«Nuoto, corsa, pilates, l'età dipende solo da noi» di Fiamma Tinelli

Fisiatra e campione di scherma: «Camminare però non basta, servono esercizi mirati». Volete un esempio? Pensate all'homo sapiens (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 giugno 2026)



Antonio Robecchi Majnardi in pedana. Direttore dell'Unità di Medicina Riabilitativa dell'Istituto Auxologico di Milano, ha vinto l'oro con la squadra di spada maschile dell'Italia ai Mondiali Master 2025 in Bahrein.

Premessa necessaria: Lorella Cuccarini è un mondo a parte. Un universo muscolare parallelo, un quanto di energia solare.

«In forma a 60 anni, però, possiamo arrivarci tutti. Anzi, dobbiamo: è un investimento sulla vita che verrà». Antonio Robecchi Majnardi, 47 anni, fisiatra e direttore dell'Unità di Medicina Riabilitativa dell'Istituto Auxologico di Milano, non parla solo da medico, ma da atleta. Di più, da atleta che si è fermato e poi ha ricominciato.

Spadaccino da quando era alle elementari, è cresciuto in pedana: «Mia mamma ci ha spediti a scherma perché era stufa che mio fratello e io distruggessimo casa a pallonate». Per tutto il liceo classico, Robecchi si è allenato 40 ore a settimana: prima di entrare in classe, la sera dopo cena. Poi, ovvio, c'erano le gare. A 30 anni, ha mollato l'agonismo. Quando è tornato, dieci anni dopo, era più forte di prima: **bronzo nei Campionati del Mondo Master a squadre di spada, oro**

nei Master a squadre nazionali. Per competenze mediche e sportive, se c'è uno che sa come restare (o tornare) in forma quando non si è più dei ragazzini, è lui.

Prima regola?

«Tenere insieme mente e corpo, *res cogitans* e *res extensa*, direbbe Cartesio».

Bello. Traduzione?

«Muoversi e fare il pieno di endorfine».

C'è chi pensa: non ho mai fatto esercizio fino a ora, ormai è troppo tardi...

«Falso. Grazie alla medicina, i 60 anni sono i nuovi 40».

Da cosa possiamo cominciare?

«Dal seguire quel che ci fa star bene, che ci dà energia e desiderio di vita».

E come si fa?

«A 60 anni l'obiettivo non è arrivare a vincere le gare di Triathlon, ma curare elasticità muscolare e postura».

Camminare basta?

«No».

Come no? E i Diecimila Passi Al Giorno che Ci Salveranno?

«Allora: camminare fa bene, ma è un'attività che utilizza sempre le stesse lunghezze muscolari. Invece, per invecchiare al meglio, bisogna esplorare ampiezze articolari diverse. E soprattutto, ricordarsi di essere dei *sapiens*».

Nel senso di saggi?

«Nel senso di preistorici. Abbiamo dimenticato che l'uomo è un animale, evoluto ma pur sempre animale. Un tempo correva per inseguire una preda, si tuffava per pescare, si arrampicava per sfuggire al leone. Oggi, vive seduto: lavora seduto, mangia seduto, guarda la tv in poltrona. È del tutto innaturale, per questo i muscoli si accorciano e perdono forza».

Lorella Cuccarini ha le braccia scolpite e degli addominali da paura.

«È splendida, ma qui non si tratta solo di una questione estetica. Fare gli addominali, per dire, non serve solo a esibire una bella tartaruga in spiaggia, ma soprattutto a ridurre il carico della colonna

lombare. Quando mi arriva un paziente che si lamenta del mal di schiena, in metà dei casi il problema si risolve rafforzando i muscoli profondi dell'addome».

Attività fisica, va bene, ma quale?

«Per chi è sempre stato davvero sedentario, il Tai Chi, lo yoga e il pilates sono l'ideale, perché allungano la muscolatura, la tonificano e migliorano la propriocezione, la consapevolezza del corpo. Ma a 60 anni si può anche nuotare, correre, fare trekking. Basta che ci diverta, perché se manca la motivazione manca la costanza».

Frequenza? Due volte alla settimana, tre?

«Meglio tre. L'esercizio fisico è come lavarsi i denti: andrebbe mai a letto senza aver passato lo spazzolino? No? Ecco, muoversi è la stessa cosa, un'abitudine».

Le parti del corpo a cui prestare più attenzione?

«La muscolatura assiale e i cingoli, quindi addominali, paravertebrali, glutei e spalle. Gli esercizi a corpo libero vanno benissimo, ma quelli che mantengono i muscoli allungati, elastici, sono l'ideale».

L'errore più comune?

«Sopravvalutarsi. Se non hai mai corso in vita tua e al giorno uno cominci con l'obiettivo di fare 4 chilometri, ti fai male».

Quindi?

«Vale il principio della gradualità: oggi corro solo un minuto e mezzo e domani due? Ottimo. E chi se ne importa se il collega fa mezza maratona ogni weekend».

Tra sonno, alcol e stress qual è il problema più sottovalutato?

«Lo stress. Chi è stressato dorme male, chi dorme male è teso e spesso beve di più per rilassarsi. È un circolo vizioso».

A 60 anni è più importante la forza muscolare o mantenere il giusto peso?

«È più importante l'elasticità. Se con l'inattività i muscoli si riducono in lunghezza, le articolazioni non funzioneranno a dovere e qualche altra parte del corpo dovrà compensare. Dolori e infiammazioni partono da qui».

La dieta giusta?

«La indica il nutrizionista, calibrando le necessità di ognuno. Ma volendo, una regola generale c'è».

Ovvero?

«Mangiare meno, soprattutto carboidrati. Ed essere consapevoli di ciò che si mangia, senza infilarci qualcosa in bocca tanto per fare. Primo trucco: non portare il piatto di portata in tavola, ma prepararsi la propria porzione e limitarsi a quella».

Lei, che è un atleta, quanti pasti fa?

«Tre: colazione, a pranzo un primo con verdure poco condite, a cena un secondo sempre con le verdure. La colazione serve, rompe il digiuno, avvia l'organismo».

L'esercizio semplicissimo che tutti dovrebbero fare ogni giorno?

«Sedersi a terra, la schiena contro un muro, con le gambe distese a terra di fronte a sé. Allunga la catena muscolare posteriore e combatte i danni da troppa sedia».

Il consiglio per vivere bene i nostri prossimi 30 anni?

«Non aver paura della fatica. Fare fatica fisica è una cosa buona, vuol dire che il corpo sta bene, che l'ho usato».