

Invecchiare bene si può (e si misura): quattro test semplici fanno capire se stiamo seguendo la strada giusta

Forza, equilibrio, velocità del passo e capacità di alzarsi da terra: secondo il New York Times bastano quattro test elementari per avere un'idea affidabile della traiettoria del nostro invecchiamento. Non predicono il futuro, ma dicono molto su autonomia, salute e rischio di mortalità (Fonte: <https://www.corriere.it/> 27 gennaio 2026)



Non esiste una sfera di cristallo capace di dirci come staremo tra venti o trent'anni. Ma, spiegano gli esperti interpellati dal [New York Times](#), esistono indicatori fisici semplici che offrono una fotografia piuttosto attendibile della direzione che stiamo prendendo. **Forza muscolare, potenza, forma cardiovascolare ed equilibrio** sono capacità strettamente legate alla [longevità](#) e alla possibilità di restare autonomi con l'avanzare dell'età. Sono anche le stesse abilità che permettono di continuare a fare ciò che molti considerano essenziale: camminare a lungo in viaggio, giocare con i nipoti, alzarsi dal pavimento senza aiuto. Secondo gli esperti non è mai troppo presto per allenarle, ma nemmeno troppo tardi per migliorarle.

Il test «seduto-in-piedi»: molto più di un gioco

Il primo esame è forse il più sorprendente nella sua semplicità: **passare dalla posizione eretta a sedersi a terra e poi rialzarsi**, usando il minor numero possibile di appoggi. Il cosiddetto [sitting-rising test](#), sviluppato dal medico brasiliano Claudio Gil Araújo, medico specialista responsabile della ricerca e della formazione presso la Exercise Medicine Clinic di Rio de Janeiro, **assegna fino a**

10 punti: cinque per la discesa e cinque per la risalita, con penalità per ogni mano, ginocchio o appoggio utilizzato, e mezzi punti sottratti in caso di instabilità. **Un adulto tra i 30 e i 40 anni** dovrebbe puntare al punteggio pieno; **sopra i 60 anni**, un 8 indica una forma molto buona. Ma il dato più rilevante è un altro: in uno studio su oltre 4.000 persone seguite per 12 anni, chi totalizzava 4 punti o meno aveva un tasso di mortalità quasi quattro volte superiore rispetto a chi arrivava a 10. Il motivo principale? Un rischio di cadute molto più elevato.

La velocità del passo, specchio della vitalità

Camminare è un gesto automatico, ma in realtà coinvolge cuore, muscoli, sistema nervoso, equilibrio e percezione sensoriale. Per questo, spiegano gli studiosi, **la velocità dell'andatura abituale è uno degli indicatori più affidabili di salute funzionale**. Il test è elementare: **percorrere quattro metri su un tratto piano e misurare il tempo, senza forzare il passo**. L'obiettivo, a tutte le età, è mantenere una velocità di almeno 1,2 metri al secondo, cioè poco più di tre secondi complessivi. Valori più bassi sono stati associati a un **rischio maggiore di declino, disabilità, ricoveri** in strutture assistenziali e mortalità. Ripetere la misurazione ogni pochi mesi permette di cogliere eventuali peggioramenti precoci, campanelli d'allarme di problemi che meritano attenzione.

La forza della mano racconta quanto viviamo attivi

La presa della mano può sembrare un dettaglio marginale, ma da anni è al centro di studi sulla longevità. Una buona forza di presa è infatti correlata a una vita quotidiana più attiva: sollevare borse della spesa, aprire porte, cucinare, prendere in braccio un nipote. Tutte azioni che mantengono allenati muscoli e coordinazione. In ambito clinico la misurazione avviene con un dinamometro, ma a casa si può fare una prova alternativa: camminare per 60 secondi tenendo un peso in ciascuna mano, il cosiddetto *farmer's carry* o *farmer's walk* (trasporto o camminata del contadino) Non esistono valori universali, ma indicazioni di massima sì: per esempio, **un uomo di 45 anni** dovrebbe riuscire a portare due manubri da circa 27 chili, uno per mano; **a 65 anni** il riferimento scende a 18 chili, a 85 a circa 11. **Per le donne** i carichi consigliati sono inferiori. Se compare dolore, però, il test va interrotto.

Equilibrio su una gamba: dieci secondi che contano

Con l'età diminuisce naturalmente anche l'equilibrio, e questo aumenta il rischio di cadute, una delle principali cause di infortunio e morte negli anziani. Il test è banale: stare in piedi su una gamba sola per almeno 10 secondi. Secondo uno studio pubblicato da Araújo nel 2022, circa il 20 per cento degli adulti tra 51 e 75 anni non riesce a raggiungere questa soglia. E quel gruppo mostrava una probabilità di morte nei sette anni successivi più alta dell'84 per cento rispetto a chi superava la prova. Il dato non serve a «predire» il destino individuale, avvertono i ricercatori, ma

indica uno stato di salute generale peggiore all'inizio del percorso. Per rendere la prova più impegnativa, si può tentare a occhi chiusi.

La traiettoria può cambiare

Nessuno di questi test, sottolineano gli esperti, è una sentenza. Sono piuttosto strumenti per capire dove ci troviamo e su cosa intervenire. La perdita di forza e massa muscolare con l'età è fisiologica, ma partire da una base solida equivale ad avere «denaro in banca» per il futuro. E anche chi è molto avanti negli anni può migliorare: studi citati dal *New York Times* mostrano che **perfino persone oltre i 90 anni riescono ad aumentare forza e funzionalità** con attività leggere ma costanti.