

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.