

FAQ OVER 65

1. - Quante volte a settimana è consigliabile praticare attività fisica per un over 65?

1. - Per un Over 65 è consigliabile praticare attività fisica 2/3 volte a settimana.

2. - Quali sono i vantaggi nel praticare una corretta attività fisica per un Over 65?

2. - Riduce il rischio di morte, riduce il rischio di sviluppare tumori al colon, un maggior controllo della pressione alta, riduce il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.

3. - Un Over 65 può iniziare a praticare attività fisica?

3. - Sì, è consigliato sottoporsi prima ad appropriati controlli medici, così da poter svolgere un'attività adeguata alla propria forma fisica.

4. - Gli Over 65 possono praticare sport di gruppo ?

4. - È consigliato evitare o praticare con molta cautela gli sport che richiedono scatti, movimenti bruschi, scontri fisici.

5. - Qual è la corretta alimentazione per un over 65 ?

5. - L'alimentazione corretta è quella equilibrata ricca di proteine, carboidrati e antiossidanti, esempio frutta e verdura.

6. - Un Over 65 può praticare nuoto ?

6. - Sì, deve scegliere uno stile che gli consente la lunga durata e la media intensità.

7. - Un Over 65 può fare jogging ?

7. - Sì, la velocità della corsa deve essere adattata all'intensità, ma è sconsigliato ai soggetti in forte sovrappeso o obesi perché il peso eccessivo può sollecitare troppo le articolazioni e la colonna vertebrale.

8. - L'attività fisica per Over 65 contribuisce al loro benessere mentale ?

8. – Sì, agisce positivamente sull'umore, con diminuzione dei sintomi di ansia, stress, fame nervosa e depressione.

9. – Qual è la migliore attività fisica per un Over 65 ?

9. - La migliore è quella che prevede una frequenza di allenamento da 2 a 4 volte a settimana con sedute da 20 a 40 minuti e con un'intensità che deve essere media e continuativa con ritmo costante che consenta di non fare soste.

10. – Un Over 65 può assumere alcolici ?

10. – Sì, ma vanno assunti in quantità moderate in quanto è alto il rischio di demenza.

11. - Come può migliorare la sua alimentazione un Over 65 ?

11. - Per migliorare l'alimentazione è consigliato fare 5 pasti al giorno accompagnati almeno da un bicchiere d'acqua ogni volta. Due porzioni al giorno di frutta e verdura con una media di 400 grammi e non saltare mai la colazione.

12. - Gli Over 65 dovrebbero smettere di fumare ?

12. – Sì, perché i rischi di contrarre malattie legate al fumo sono più elevati in età avanzata.

13. - Qual è l'attività fisica migliore per gli Over 65 ?

13. - L'attività migliore è camminare in quanto è pratica sicura e piacevole dalla quale trarre grandi benefici.

14. - Quali sono i benefici del camminare ?

14. – Tale attività permette di bruciare le calorie, smaltire i grassi accumulati, migliora la circolazione sanguigna e protegge l'apparato cardiovascolare.

15. – Quanto spesso bisogna camminare ?

15. – I primi tempi è consigliato camminare per una durata totale di 20-30 minuti. Un ottimo risultato sarebbe raggiungere 45-60 minuti di allenamento al giorno.

16. –Come allenarsi in bici dopo i 50 anni ?

16. – I medici dello sport sono concordi nel sostenere che chi pratica ciclismo oltre i 50 anni dovrebbe programmare due allenamenti a settimana (uno dei due può essere sicuramente la classica uscita lunga tra amici), a cui far poi seguire tre giorni di riposo.

17. –Il ballo è consigliato come attività per gli Over65?

17. - Sì, è un ottimo allenamento oltre a fornire una carica di energia positiva e di buon umore.

18. - Come cambia il corpo con l'avanzare dell'età ?

18. – Il metabolismo si abbassa, fisiologicamente si riduce anche il fabbisogno energetico e la funzionalità cardiaca inizia a diminuire.

19. – Quali sono le attività di potenziamento per gli Over 65?

19. – Yoga, pilates, sollevamento pesi e fare esercizio a corpo libero.

20. - Qual' è l'unità alcolica per non porre a rischio la salute degli over 65?

20. - L'unità alcolica indicata dalla comunità scientifica è di 12 grammi di alcol.

21. - L'over 65 può praticare il canottaggio?

21. - Sì, secondo la propria condizione fisica e a seguito di visita medica che attesti la loro idoneità.

22. – Come mantenere attiva la mente negli Over 65?

22. – Attraverso giochi mentali esempio: sudoku, cruciverba, attraverso l'apprendimento di nuove lingue.

23. – Quali sono i cibi più indicati per aiutare la mente?

23. – Pesce azzurro, mirtilli rossi, noci e verdure.

24. – Di quante ore di sonno hanno bisogno gli Over 65?

24. – La durata raccomandata è di 7-8 ore.

25. - Quanta acqua è consigliabile bere al giorno per un over 65?

25. - I medici consigliano agli anziani di bere almeno 2 litri di acqua al giorno, indipendentemente dalla sete che avvertono.

26. - Quali sono i benefici di un giusto riposo?

26. - Con il giusto riposo si prevencono malattie, riposino pomeridiano fa bene soprattutto ai soggetti Over 65, in quanto permette loro di consolidare un ottimale equilibrio psicofisico. È particolarmente indicato per i soggetti che soffrono di pressione alta, e permette inoltre di migliorare l'attenzione.

27. - Come non far annoiare un anziano?

27. - I possibili passatempi per anziani che consentono di mantenere allenata la memoria sono molteplici, tra cui annoveriamo:

- Puzzle da 150 pezzi. Uno strumento per mantenere le capacità cognitive e la memoria. ...
- Dama e scacchi. ...
- Suonare uno strumento musicale. ...
- Imparare piccoli passi di danza leggera. ...
- Battaglia navale e Memory.

28. – Quali sono le agevolazioni per un Over 65?

28.- 6 agevolazioni per chi ha compiuto i 65 anni:

- Esenzione dal ticket sanitario;
- Esenzione dal ticket del Pronto soccorso;
- La Carta acquisti;
- Lo sconto sulla Tari;
- Lo sconto sui trasporti;
- La pensione anticipata.

29. – Cosa fare a 65 anni per riattivare il metabolismo ?

29. - Principi generali:

- Bere molta acqua anche quando non si ha sete. ...
- Ridurre il numero delle calorie assunte ogni giorno con il cibo. ...
- Mangiare cibi ricchi di fibre. ...
- Esaltare il gusto del cibo. ...

- Se necessario, modificare la preparazione dei cibi per renderli più adatti ai cambiamenti fisici individuali.

30. – Quali possono essere le agevolazioni per gli over 65 ?

30. –

- Bonus economici in favore dei pensionati con redditi bassi;
- Per i più anziani, sono a disposizione anche agevolazioni per risparmiare sul trasporto pubblico, ma anche per cinema e teatri;
- Sconti su bollette, Tari e riduzione del canone RAI;
- Prestiti, per i pensionati l'INPS ne propone alcuni convenzionati;
- Bonus barriere architettoniche over 65.