

VIRUS: ESPERTO, "PER ANZIANI PERICOLO NON E' SOLO VIRALE, ESSENZIALE MOVIMENTO"

18 Aprile 2020



ROMA – “Non tutti lo immaginano, ma in questa situazione del Covid-19 il dramma per anziani e vecchi è doppio. In questa terribile fase la popolazione anziana è sicuramente quella che sta vivendo i momenti di angoscia e paura più elevati in assoluto, e infatti le percentuali mettono sempre in evidenza la scomparsa di persone dai 70-75 anni in su, in prevalenza già affetti da altre patologie. Dopo un’attenta analisi della questione però ci accorgiamo che il problema non è solo legato al rischio del contagio e al doversi concentrare esclusivamente sul pericolo virale”.

A dirlo è Alfredo Stecchi, dottore di Ricerca in Scienza dello Sport, Laureato in Scienze Motorie, Diplomato Isef e allievo prediletto del professor Carmelo Bosco, vero e proprio ‘scienziato dello sport’ fino al momento della scomparsa.

Stecchi ha anche lavorato negli Usa con i Chicago Bulls all’epoca di Michael Jordan, è diplomato come Nutritional Sport Consultant e per 20 anni è stato Professore di Modulo presso l’Università romana di Roma Tor Vergata in “Attività motoria per l’età adulta e anziana”.

Autore di 9 libri, nel 2004 con il testo “Biomeccanica degli esercizi fisici” ha vinto il premio Coni.

“Purtroppo concentrandosi solo sul pericolo virale – spiega – ci si distrae da ciò che sta accadendo a queste persone, in termini di decrementi dell’efficienza funzionale e di riduzione delle difese immunitarie generali. E andando a prevedere cosa potrà accadere quando verrà il momento della ripresa, spero da maggio, ci troveremo di fronte ad una vasta fascia della popolazione in gravissime condizioni psico-fisiche generali”.

“Il trascorrere degli anni è già di per sé un meccanismo degenerativo delle condizioni dello stato fisico – continua – . Le problematiche maggiori sono da riferirsi in particolare all’apparato locomotore, dove alla riduzione del tessuto muscolare va ad associarsi una perdita della densità ossea con processi di osteoporosi”.

Ed ecco perché l’inattività forzata per le persone meno giovani è davvero un pericolo: “a causa della drastica riduzione di movimento, riduzione obbligata appunto dalla necessità di isolamento – spiega l’esperto -, questi due processi degenerativi vengono ad accelerarsi in modo drammatico. Oltretutto, la perdita di massa muscolare e di consistenza ossea è spesso correlata con la riduzione dell’equilibrio, condizioni che portano alla preoccupante questione delle cadute con susseguenti fratture o lesioni articolari. Questo evento, specie se aggravato da un intervento operatorio, va a scatenare una serie di effetti che spesso portano alla morte. Figuriamoci poi come questi processi possano ulteriormente velocizzarsi in caso di ricovero in una struttura ospedaliera estremamente contaminata dal Covid-19”.

Cosa fare allora per dare una mano a queste persone?

“L’isolamento in casa quando è basato sulla sequenza ripetitiva del sedersi a tavola, mangiando tra l’altro in modo non adeguato- – risponde il professor Stecchi -, seguito dal sedersi su una poltrona, e dall’andare poi a letto, è una routine non lontana dal classico allettamento da malattia con effetti immunodepressivi devastanti anche da un punto di vista cardio-vascolare, respiratorio, ormonale e il più delle volte psicologico, con forme di depressione. Alla luce di questa situazione, non è azzardato ipotizzare che, alla fine di questa emergenza se ne possa evidenziare un’altra, e cioè quella riferita alla

popolazione anziana che uscirà da questo periodo in una condizione a dir poco devastata. Ecco perché sarà indispensabile incoraggiare tutti i nostri parenti e amici anziani e 'vecchi' a non mollare e a non lasciarsi andare sia da un punto di vista psicologico che fisico".

"A cominciare da un costante movimento fisico - conclude - che può essere rappresentato dalla effettuazione di costanti faccende domestiche addizionate sempre da qualche esercizio motorio adeguato; fino ad una sana e mai eccessiva alimentazione".