

FER EXERCICI VIGORÓS A PARTIR DELS 60 ÉS MOLT MILLOR

19 febrer, 2024



Potser el titular et genera alguna contradicció. Però ser una persona activa està molt bé, menys és res, però si vols gaudir de la verdadera salut s'ha de practicar exercici vigorós.

Estem en uns temps en els quals, cada vegada menys, existeix una discrepància entre el que diuen els professionals de l'activitat física i el que divulguen els professionals de la medicina.

És possible que et soni aquesta situació en la qual un adult major acudeix a la consulta el metge a revisar unes analítiques rutinàries i descobreix algun paràmetre alterat, per exemple, el colesterol. No és res seriós, ja que la resta està bé, però és prou significatiu com perquè el metge et recomani un estil de vida actiu. El pacient pregunta si caminar és una bona opció, ja que ja ho fa. El metge,

encantat, dona la conformitat, i anima per continuar caminant i caminant.

Sense entrar a debatre si el tema del colesterol es podria afrontar amb dieta, aquesta situació, encara que sigui molt general, és molt típica. En lloc de caminar podem insereix qualsevol altra activitat sense impacte com anar en bicicleta o nedar. Als metges els encanta que fem natació.

El metge recomana andar o andar, però entrenament de força o altre tipus d'entrenament amb un mínim d'intensitat, és ja difícil de veure.

Entrenar la força adequada a les nostres capacitats, tinguem l'edat que tinguem, està demostrat que millora els grans problemes de l'edat com osteoporosis i artrosi, que continuaran avançant però a un ritme inferior.

Per tractar de frenar la vellesa és necessari practicar exercici més vigorós.

La importància d'entrenar de forma vigorosa

L'activitat física és imprescindible per mantenir una bona salut i en especial quan parlem d'aquesta en el context de la tercera edat. Això no obstant, hem de dir que en aquesta edat (i en cap) no basta amb 'ser actius' sinó que és necessari l'exercici vigorós.

A mesura que complim anys ens tornen cada vegada més sedentaris i contemplatius, la qual cosa afavoreix una pèrdua progressiva de massa muscular i densitat mineral òssia. Aquesta pèrdua gradual de teixit muscular i ossi ens debilita i com tal ens tornem més sedentaris i contemplatius.

Segons un estudi acabat de publicar pel Centre d'Investigació Biomèdica en Xarxa de Fragilitat i Envel·liment saludable, el sedentarisme no és causant, sinó conseqüència d'una falta d'activitat física moderada o vigorosa en la salut de les persones sobretot grans.

En aquest sentit, és necessari canviar el xip i no

pensar 'deixar de ser sedentaris', que també, com més bé pensar en com anem a fer-ho. En edats avançades no és suficient amb les recomanacions habituals més conservadores (nedar, bicicleta o natació). Els adults majors poden i han de beneficiar-se moltíssim de l'entrenament de força o cardiovascular moderat o vigorós.

L'esport saludable sempre que s'adapti a la condició física i a la seva edat. Les persones que arriben als 60 anys i decideixen que és moment d'apuntar-se al gimnàs i exercitar el seu cos, han de fer-lo informant-se i sobretot sabent i acceptant on estan les teves limitacions.

En condicions ideals, sempre es recomana una revisió mèdica prèvia per disposar de la quantitat més gran de dades possibles com, per exemple, el nivell de colesterol, la pressió arterial, etc. D'aquesta forma, es pot pautar una activitat molt més adaptada a les possibles limitacions que pot tenir el seu cos i organisme.

Procediment a seguir

Juntament amb la revisió, també és important que la persona segueixi un procés d'adaptació. Sempre ha d'existir una progressió. No es pot començar volent fer molta activitat. És crucial que l'usuari respecte als temps i sobretot es deixi assessorar i orientar per un tècnic especialista. En aquest cas, el protocol consta de dues fases o períodes:

– **PRIMERA FASE:** Es tracta d'un període d'adaptació que dura entre 2 i 3 setmanes. El temps de cada sessió s'estipula d'uns 30 minuts aproximadament i un màxim de tres dies a la setmana. Durant aquest període inicial, es recomana fer alguna activitat cardiovascular tranquil·la a la sala de fitness.

– **SEGONA FASE:** En aquest cas, la persona ja pot augmentar el temps d'activitat física i la freqüència. Complerta la fase d'adaptació, l'usuari de 60 anys ja

pot fer sessions més llargues fins als 50 minuts aproximadament. A partir d'aquest moment, també pot acudir cada dia al gimnàs a fer exercici físic.