



Stile di vita attivo in età anziana: ricerche e prospettive future

Alberto Rainoldi, PhD

Vice Rettore Welfare, Sostenibilità e Sport

Anna Mulasso, PhD

SUISM, School of Exercise & Sport Science,
Department of Medical Sciences
University of Turin, Italy

alberto.rainoldi@unito.it

La sfida

MALATTIE CRONICHE

81.7% degli anziani over 75 ha **almeno una MC**
58.4% vive in una condizione di **comorbidità**

ISTAT, 2022

SEDENTARIETÀ

Più di **9 h/day** nella popolazione anziana
Conseguenze negative
indipendentemente dal livello di AF

Harvey et al., 2015

INATTIVITÀ FISICA

Circa **1/4** della popolazione over 55 è
fisicamente inattiva
Associata a **età, depressione, limitazioni
fisiche, declino cognitivo**

Gomes et al., 2016

DISABILITÀ

Circa **1/3** degli over 75 presenta una
limitazione dell'autonomia
Incide sulle **attività di cura personale e
di vita domestica**

ISTAT, 2021

INCIDONO NEGATIVAMENTE SULLA QUALITÀ DI VITA



Il Chinesiologo

Figura professionale e formazione

delle attività motorie e sportive (classe L-22). L'esercizio dell'attività professionale di chinesiologo di base ha ad oggetto: a) la conduzione, gestione e valutazione di attività motorie individuali e di gruppo a carattere compensativo, educativo, ludico-ricreativo e sportivo finalizzate al mantenimento ed al recupero delle migliori condizioni di benessere fisico nelle varie fasce di età attraverso la promozione di stili di vita attivi; b) la conduzione, gestione e valutazione di attività per il miglioramento della qualità della vita mediante l'esercizio fisico, nonché di personal training e di preparazione atletica non agonistica.

Chinesiologo di base (d.lgs. 36/2021)

Possesso della laurea triennale in Scienze delle attività motorie e sportive (L-22)

Chinesiologo delle attività motorie preventive e adattate (d.lgs. 36/2021)

Possesso della laurea magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate (LM-67)

attività motorie preventive e adattate (classe LM-67). L'esercizio dell'attività professionale di chinesiologo delle attività motorie preventive ed adattate ha per oggetto: a) la progettazione e l'attuazione di programmi di attività motoria finalizzati al raggiungimento e al mantenimento delle migliori condizioni di benessere psicofisico per soggetti in varie fasce d'età e in diverse condizioni fisiche; b) l'organizzazione e la pianificazione di particolari attività e di stili di vita finalizzati alla prevenzione delle malattie e al miglioramento della qualità della vita mediante l'esercizio fisico; c) la prevenzione dei vizi posturali e il recupero funzionale post-riabilitazione finalizzato all'ottimizzazione dell'efficienza fisica; d) la programmazione, il coordinamento e la valutazione di attività motorie adattate in persone diversamente abili o in individui in condizioni di salute clinicamente controllate e stabilizzate.

Interventi programmati

On. Paola Frassinetti (Sottosegretaria del Ministero dell'Istruzione e del Merito)

Dott. Flavio Siniscalchi (Capo del Dipartimento per lo Sport - Presidenza del Consiglio dei Ministri)

On. Paolo Marcheschi (VII Commissione Senato - Fratelli d'Italia)

On. Mauro Berruto (Segretario VII Commissione Camera - PD-IDP)

On. Valentina Grippo (VII Commissione Camera - Italia Viva)

Avv. Luca Pancalli (Presidente del Comitato Paralimpico)

Dott.ssa Rossana Ciuffetti (Direttore dell'Area Sport Impact e Scuola dello Sport - Sport e Salute SpA)

Dott.ssa Cecilia D'Angelo (Direttore area Territorio - CONI)

Prof. Alessandro Palazzotti (Fondatore e Vice Presidente di Special Olympics Italia)

Dott. Damiano Lembo (Coordinatore Nazionale Enti Promozione Sportiva)

Interventi programmati

On. Alessandra Locatelli (Ministro per le Disabilità)

Nota di saluto dell'On. Orazio Schillaci (Ministro della Salute) da parte della Dott.ssa Cristina Rinaldi (Direttore della Direzione Generale delle Professioni Sanitarie e delle Risorse Umane del Servizio Sanitario Nazionale – Ministero della Salute)

Dott. Enrico Montaperto (Direzione Generale degli Ordinamenti della Formazione Superiore e Diritto allo Studio – MUR)

On. Michele Casino (Assessore allo Sviluppo Economico e Lavoro della Regione Basilicata, Coordinatore della Commissione Sport della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome)

Prof. Andrea Lenzi (Presidente della Conferenza Permanente dei Collegi Area Medica)

Prof. Paolo Vincenzo Pedone (Presidente Consiglio Universitario Nazionale)

Prof. Antonio Felice Uricchio* (Presidente Agenzia Nazionale di Valutazione del Sistema Universitario e della Ricerca)

Dott. Massimo Cardillo (Direttore Generale del Centro Nazionale Trapianti - Istituto Superiore di Sanità)

Prof. Matteo Bologna (Consigliere Società Italiana Parkinson e Disordini del Movimento/LIMPE-DISMOV ETS)

Prof. Giuseppe Pugliese (Comitato Scientifico della Società Italiana di Diabetologia)

Dott.ssa Luciana Indinnimeo (Coordinatrice della Commissione Ambiente e Salute del Bambino e dell'Adolescente della Società Italiana di Pediatria)



Ricerca scientifica

Gruppo di Ricerca Funzione NeuroMuscolare



Fattibilità ed efficacia di programmi di EF

STUDI LONGITUDINALI



f'ORMA

Anziani normativi

Percorso a piedi nudi – Cuneo,
Comune di CN



PROSOL Senior

Anziani con MC in zone isolate

Programma di EF all'interno
dell'appartamento a Cortemilia,
ASLCN2

Caratteristiche dei programmi di
ESERCIZIO FISICO:

- **frequenza 2 volte/settimana, 1 h/seduta, minimo 10 settimane**
- **attività multicomponente**
- **adattata e personalizzata**
- **in piccoli gruppi il più possibile omogenei per funzionalità**
- **strutturata e implementata da un Chinesiologo delle Attività motorie preventive e adattate (LM-67)**

MACRO
TEMA

1

Fattibilità ed efficacia di programmi di EF

STUDI LONGITUDINALI



Pilota Palestre della Salute

Patologie muscoloscheletriche e
metaboliche

Programma di EF su indicazione
medica – Torino/Grugliasco



Attività fondo per l'Alzheimer e le demenzee

Anziani con demenza/malattia
di Alzheimer

Programma di EF – Alba/Bra,
ASLCN2



Sclerosi Multipla

Persone con SM

Programma di EF – Torino,
160CM

Valutazioni e sensibilizzazione su stili di vita

STUDI CROSS-SECTIONAL



Frailty

Anziani normativi

Survey per indagare relazioni con PA, cadute, qualità di vita



Touch Wall

Anziani normativi

Valutazione multidimensionale (cognitiva, fisica, psicologica)

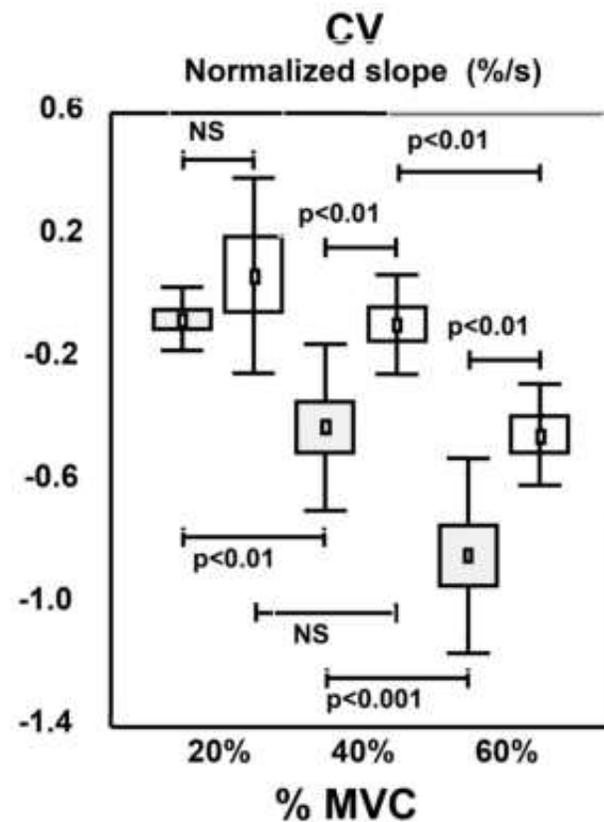
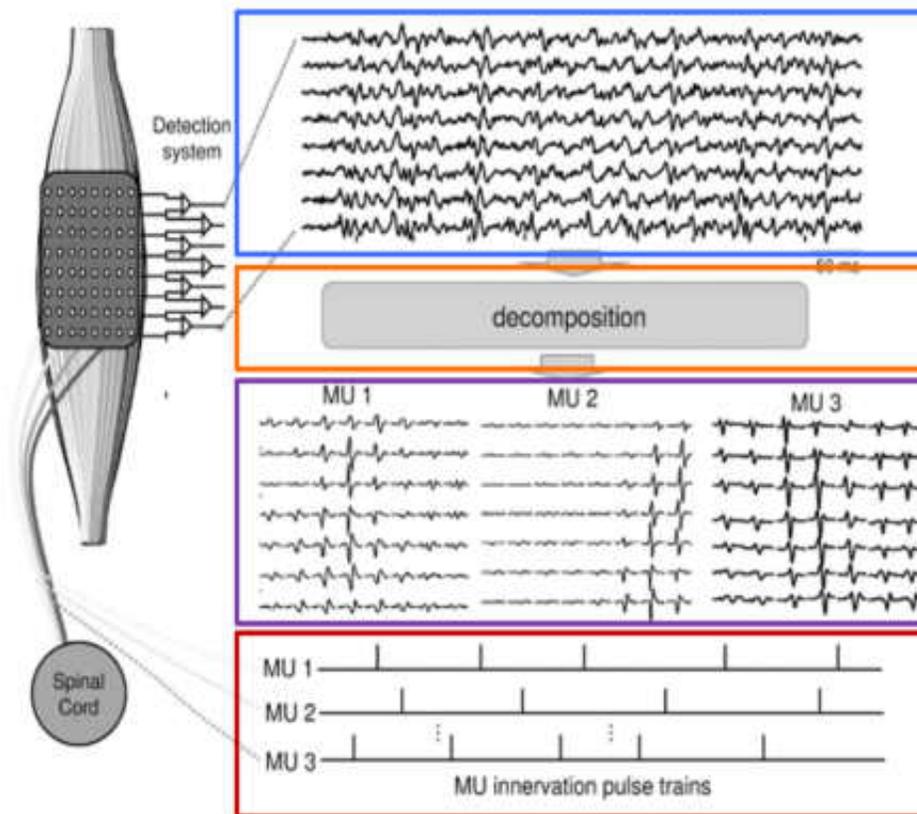
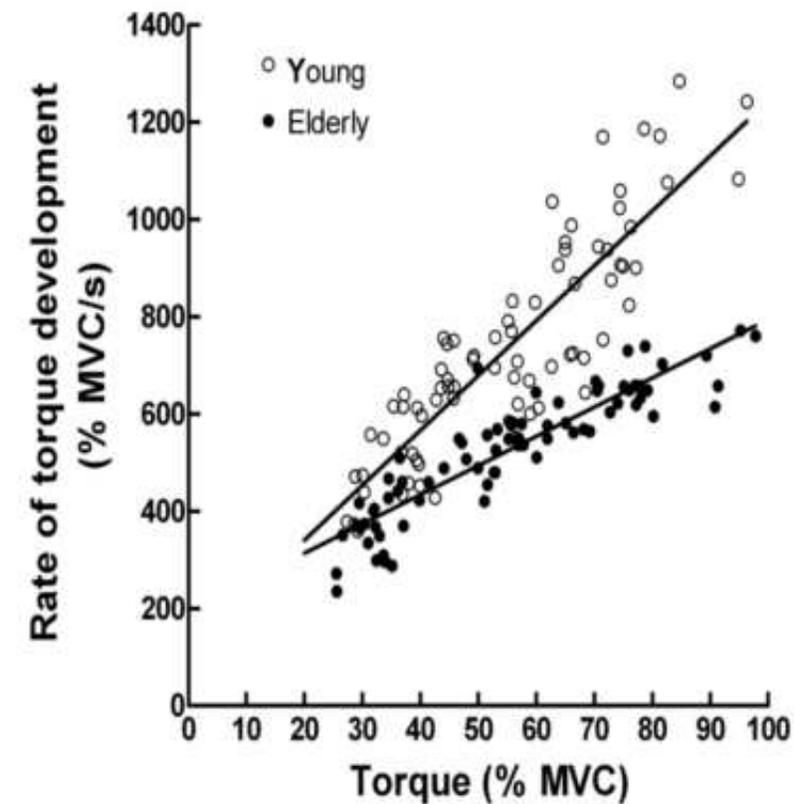


Wellness@Work/Wellness4Students

Lavoratori/trici e Studenti/esse

Valutazione capacità fisiche e counselling motorio

Valutazione non invasiva del Sistema Neuromuscolare



(Biceps brachii muscle)



Palestre della Salute

Definizioni e sviluppi

AFA e EFS (d.lgs. 36/2021)

e) **Attività Fisica Adattata (AFA)**: programmi di esercizi fisici, la cui tipologia e la cui intensità sono definite mediante l'integrazione professionale e organizzativa tra medici di medicina generale (MMG), pediatri di libera scelta (PLS) e medici specialisti e calibrate in ragione delle condizioni funzionali delle persone cui sono destinati, che hanno patologie croniche clinicamente controllate e stabilizzate o disabilità fisiche e che li eseguono in gruppo sotto la supervisione di un professionista dotato di specifiche competenze, in luoghi e in strutture di natura non sanitaria, come le «palestre della salute», al fine di migliorare il livello di attività fisica, il benessere e la qualità della vita e favorire la socializzazione;

t) **esercizio fisico strutturato**: programmi di attività fisica pianificata e ripetitiva specificamente definiti attraverso l'integrazione professionale e organizzativa tra medici di medicina generale (MMG), pediatri di libera scelta (PLS) e medici specialisti, sulla base delle condizioni cliniche dei singoli soggetti cui sono destinati, che presentano patologie o fattori di rischio per la salute e che li eseguono individualmente sotto la supervisione di un professionista munito di specifiche competenze, in luoghi e in strutture di natura non sanitaria, come le «palestre della salute», al fine di migliorare o mantenere la forma fisica, le prestazioni fisiche e lo stato di salute;

NON compresi nei LEA assicurati dal SSN

AF

AFA

- MCNT esercizio-sensibili
- basso-medio rischio

EFS

- MCNT esercizio-sensibili
- alto rischio

Palestre della Salute

Definizione aspetti organizzativi, operativi, normativi

Palestre della Salute, Regione Piemonte

- Ambienti specifici per **persone con MCNT esercizio-sensibili**
- **Struttura** di natura **NON sanitaria**, pubblica o privata
- **Proposte di AFA e EFS**
- Vi opera il **Chinesiologo delle Attività motorie preventive e adattate (LM-67)**
- **Indicazioni/prescrizione AFA/EFS**
- SCIA con requisiti strutturali, strumentali e organizzativi

Pensiamo sia necessaria:

1. Attività comune dei principali tavoli di lavoro già attivi:

- Invecchiamento attivo
- Attività Fisica e Cronicità
- Palestre Salute

2. Chiusura del Regolamento Attuativo Palestre Salute

2. Accelerazione dei lavori prima di alcune date critiche all'orizzonte

Torino, 24 ottobre 2023

Giornata regionale per la promozione dell'invecchiamento sano e attivo

Grazie per l'attenzione



UNIVERSITÀ
DI TORINO