

26. Ottobre

Essere in gamba per almeno 30 secondi

*“Era il suo corpo fatto di penne
eran di petalo le sue ali
era una rosa che volava diretta verso la dolcezza.
Ho abbandonato quelle regioni
mi son vestito di frac e di ferro
m’hanno morso molti dolori
ma nel fondo di me stesso
come in quel lago sperduto
continua a vivere la visione d’un uccello
o angelo indelebile che trasformò
la luce del giorno
con lo splendore della sua presenza
ed il suo roseo movimento
Pablo Neruda*

Platone ammoniva: *Non muovere mai l’anima senza il corpo, né il corpo senza l’anima, affinché difendendosi l’uno con l’altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute.* Anche se da quando si è messo in piedi sugli arti posteriori, l’uomo non sa più riacquistare l’equilibrio, tu, **quanto a lungo puoi stare in piedi su una gamba come un fenicottero ?**





La risposta potrebbe *riflettere la tua età*, e non solo afferma un studio di **Kenton Kaufman**, ricercatore e coordinatore della ricerca muscoloscheletrica presso *la Mayo Clinic di Rochester, Minnesota* che ieri, 23 ottobre, ha pubblicato su **PloS ONE** il report

Rezaei A et al

**Age-related changes in gait, balance, and strength parameters:
A cross-sectional study.**

PLoS One. 2024 Oct 23;19(10):e0310764.

Testando per quanto tempo le persone di 50 anni e più riuscivano a mantenere una posizione su una gamba, dimostrando che la quantità di tempo in cui una persona *può stare in piedi su una gamba dominante e non dominante* diminuisce significativamente con l'età, e subisce un declino maggiore rispetto all'andatura e alla forza muscolare

Stare in piedi su una gamba è un buon indicatore del tuo sistema di salute generale perché l'equilibrio riflette il modo in cui i sistemi del corpo lavorano insieme.

Un **buon equilibrio** consente di svolgere le attività della vita quotidiana senza la paura di cadere, e questo porta a una migliore qualità della vita e a un invecchiamento sano.

Lo studio, condotto su 40 partecipanti, tutti in buone condizioni di salute e senza disturbi neuromuscolari, ha rilevato che il tempo per cui si riusciva a mantenere la posizione su una gamba diminuiva

al ritmo di **2,2 secondi** per decennio nel lato non dominante
e al ritmo di **1,7 secondi** per decennio nel lato dominante

sia per gli uomini che per le donne, tenendo conto delle dimensioni del corpo.

Ricerche precedenti del **Department of Neurorehabilitation, Graduate School of Health Science, Kio University** nel report

Morioka S et al.

**Changes in the equilibrium of standing
on one leg at various life stages.**

Curr Gerontol Geriatr Res. 2012;2012:516283.

Il nuovo studio ha confrontato questa capacità con altri fattori muscolari come *la presa della mano e la forza del ginocchio, nonché la velocità dell'andatura*

Mentre tutte le misurazioni sono diminuite con l'età (la forza di presa dominante è diminuita a un tasso del 3,7% e la forza del ginocchio è diminuita a un tasso dell'1,4% per decennio), la capacità di mantenere l'equilibrio mantenendo una posizione su una gamba si è deteriorata al ritmo più rapido.

Secondo lo studio, l'incapacità di stare in piedi su una gamba per 10 secondi in età avanzata è collegata a un rischio quasi doppio di morte per qualsiasi causa entro il decennio successivo. Secondo la ricerca pubblicata sul **British Journal of Sports Medicine**, dai ricercatori del **Clinic-CLINIMEX, Rio de Janeiro**,

Araujo CG et al.

Successful 10-second one-legged stance performance predicts survival in middle-aged and older individuals.

Br J Sports Med. 2022 Sep;56(17):975-980.

Sebbene lo studio della Mayo Clinic abbia esaminato solo adulti di 50 anni e più, il test su una gamba sola è "applicabile anche ai più giovani, in quanto, sai, vuoi proteggere ciò che hai", ha detto **Kaufman**. *"Se continui ad allenare il tuo sistema di equilibrio da giovane, dovresti mantenerlo anche invecchiando"*.

Le persone di tutte le età dovrebbero essere fisicamente attive e lavorare sulla propria forza ed equilibrio perché ciò aiuterà a raggiungere un invecchiamento sano, ha affermato



Anat Lubetzky, professoressa associata di fisioterapia alla New York University e direttrice del programma di dottorato in scienze riabilitative dell'università ricorda come l'equilibrio è essenziale per molti compiti diversi e dovremmo lavorare su tutti: camminare mentre si parla, girare la testa, svoltare rapidamente, afferrare qualcosa, camminare al buio, camminare su superfici diverse... e come rialzarsi e abbassarsi dopo una caduta.

Inoltre

"Se ci alleniamo a stare in piedi su una gamba, miglioreremo a stare in piedi su una gamba. È fantastico, ma non risolverà tutti i problemi di equilibrio e il rischio di caduta che si verificano con l'invecchiamento. ... Le persone dovrebbero lavorare su tutti gli aspetti dell'equilibrio: statico, dinamico e forza complessiva, incluso ma non limitato a stare in piedi su una gamba."

Per migliorare l'equilibrio **Lubetzky** consiglia lezioni di fitness o di equilibrio, come lezioni di yoga, che di solito mirano a circa 30 o 60 secondi di equilibrio su ogni gamba. Un altro esercizio rapido e facile è indossare un calzino quando si sta in piedi su una gamba sola senza fretta e senza cadere da entrambi i lati, ha aggiunto.

I propriocettori situati nelle articolazioni e nei muscoli informano il senso del movimento, la postura e l'orientamento degli arti nello spazio. Il sistema vestibolare, situato nell'orecchio interno, fornisce un senso di equilibrio generale basato sul movimento della testa.

In sintesi aspetti interessanti del lavoro

Riuscire a mantenere l'equilibrio come un fenicottero è un indicatore chiave di un invecchiamento sano.

Un test di equilibrio su una gamba può essere un indicatore affidabile dell'invecchiamento, che potrebbe persino superare altri test comunemente utilizzati.

Ci sono molte cose che possiamo fare per prolungare gli anni di salute relativamente buona rimasti sul nostro orologio mortale.

La maggior parte delle misure era ben correlata all'età, in quanto, invecchiando, le persone tendevano ad avere una presa o una forza del ginocchio inferiori, ad esempio.

Tuttavia l'andatura non sembra essere significativamente influenzata dall'età.

E la misura più chiara associata all'età era in realtà per quanto tempo una persona era in grado di stare in piedi come un fenicottero su una gamba. Questo schema era valido sia per gli uomini che per le donne.

La durata della posizione unipede può servire come misura affidabile e indipendente dal genere dell'invecchiamento neuromuscolare sia per i soggetti anziani maschi che femmine

Kaufman afferma che finché riesci a stare in piedi su una gamba per 30 secondi, stai andando bene. Ma se non è così o stai semplicemente cercando di mantenere la stabilità, puoi migliorare il tuo equilibrio nel tempo tentando regolarmente esercizi come stare in piedi su una



Il test dell'equilibrio potrebbe essere utile da includere negli esami fisici di routine per le persone di mezza età e anziane.

Il fenicottero, detto anche l'uccello dei quattro elementi è storicamente e mitologicamente definito il simbolo di positività, fascino, eleganza, equilibrio, rinascita, amore, indipendenza, sincerità ed altruismo.

