

BOLOGNA, UN NUOVO PROGRAMMA DI FITNESS PER ANZIANI. GIÀ 4.000 QUELLI CHE LO PRATICANO

Ginnastica con il valzer e i ricordi

di Letizia Magnani

È stata messa a punto a Bologna dalla Unione italiana sport per tutti (Uisp) la Ginnastica Dolce Memory Training per far rimanere in forma gli over 60 con valzer, mazurca e cha, cha, cha. In città e provincia è già una moda, con più di 40 fra centri sociali per anziani e palestre, nei quali 4 mila nonni e bisnonni fanno ginnastica e contemporaneamente allenano la mente.

Le più anziane sostenitrici di questa nuova ginnastica "dolce" sono due signore di 97 anni, i più giovani hanno invece appena sessant'anni. Per l'inventrice di questa nuova tecnica, Paola Paltretti, responsabile del settore fitness Uisp «si tratta di una forma di aerobica dolce abbinata a stimoli cognitivi. In questo modo si fa attività fisica con consapevolezza e non in automatico».

Qualche esempio? Alle persone si chiede di fare degli esercizi, come camminare o correre appena e poi si dice di alzare le braccia ogni volta che viene citata per esempio la parola "Firenze". Si dovrà flettere invece un ginocchio sentendo nominare "Roma".

E così, mentre i vecchietti si muovono, devono anche ricordarsi a quale parola è associato un gesto e rifarlo. «Sappiamo», spiega Paltretti, «che i suoni e le musiche sono legate ai ricordi. Per questo chiediamo alle persone di ballare spontaneamente una musica moderna e poi una che loro hanno in memoria, per esempio, essendo in Emilia Romagna, una Mazurca. La cosa sorprendente è che i movimenti sono molto diversi. Quelli legati alla canzone del ricordo sono più dolci, più spontanei. Quelli che fanno per la canzone nuova sono



Un gruppo di anziani mentre pratica la Ginnastica Dolce Memory Training

goffi, perché non si ritrovano in memoria. Gli anziani devono improvvisare».

La Uisp di Bologna, grazie anche agli assessorati alla sanità del comune e della regione, stanno valutando dal punto di vista scientifico la validità del progetto, con un gruppo composto da uno psicologo, un geriatra e alcuni maestri di fit-

ness. L'obiettivo è quello di dimostrare che questa tecnica, regolarmente registrata e premiata dalla Rete Città Salute (collegata all'Oms) qualche mese fa, sia utile per la prevenzione.

«Le persone che la praticano sono sane», prosegue Paltretti, «ma segnate dal tempo. Vogliamo dimostrare che que-

sta ginnastica dolce legata a stimoli cognitivi può prevenire le malattie». Naturalmente la tecnica è esportabile, presto anzi lo sarà a tutti i centri Uisp in regione e forse in Italia e, c'è da giurarci, al posto del valzer e della mazurca i vecchietti si muoveranno magari al tonfo della pizzica o di altri ball regionali in barba al tempo. ♦

Chirurgia

Lifting, boom tra le nonne

OGGI molte italiane over 70 vogliono sembrare giovanili e dinamiche, e per riuscirci ricorrono anche al bisturi. A condizione, però, che il ritocco non sia eclatante. Sono in aumento infatti le richieste delle ultrasessantenni che cedono alla tentazione di un intervento estetico per sembrare più giovani, in modo naturale. «È un fenomeno nuovo, ma nella mia esperienza sempre più diffuso: negli ultimi tre anni è aumentato del 30%», spiega Francesco Bernardini, della Società oftalmologica italiana. Se per l'Italia si tratta di una tendenza recente, in America il fenomeno si registra già da una decina d'anni. Dal 1997 al 2000, secondo i dati dell'American Society for Aesthetic Plastic

Surgery (Asaps), gli over 65 nello studio del chirurgo plastico sono aumentati del 352%, e dal 2003 al 2008 i trattamenti cosmetici per gli over 65 hanno segnato un +61%. «Anche le nostre mamme, cresciute in tempi ben lontani dalla ricerca ossessiva della bellezza a ogni costo che ammalia le ragazzine di oggi, cedono al fascino della chirurgia estetica. Pur avendo sempre criticato l'aspetto "rifatto" delle vip, e portando gli anni con elegante sobrietà, adesso sono attratte da ritocchi leggeri, specialmente al viso», afferma Bernardini. A disturbarle di più sono le borse sotto gli occhi, le palpebre che calano e le rughe profonde intorno agli occhi e sulle guance.