



SOCIETÀ ITALIANA  
DI ORTOPEDIA  
E TRAUMATOLOGIA

## 6 aprile Giornata Mondiale dello Sport

**SIOT, oltre 13 milioni di anziani a rischio sedentarietà in epoca Covid-19**

### **Esercizio e movimento una necessità imprescindibile per il benessere della popolazione**

- L'allarme della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia sull'importanza di mantenere uno stile di vita attivo anche in quarantena
- L'emergenza influisce sull'attività fisica soprattutto di anziani, atleti e bambini
- Le indicazioni della SIOT in occasione della Giornata Mondiale dello Sport

**Roma, 6 aprile 2020** – Sospesa l'attività agonistica e dilettantistica ad ogni grado e livello, chiuse palestre, piscine e centri sportivi, vietate passeggiate e jogging all'aperto seppur in solitudine, ma lo sport e l'attività fisica restano un perno per il benessere fisico e psicologico anche al tempo del Covid-19. **Fare movimento e salvaguardare la propria forma fisica è una necessità imprescindibile per la salute di tutta la popolazione** costretta a casa dall'emergenza.

È quanto ribadisce oggi anche la **Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (SIOT)** in occasione della **Giornata Mondiale dello Sport**. SIOT ricorda che fare movimento, anche tra le mura domestiche, è una disciplina imprescindibile del benessere della popolazione di ogni età, e in particolar modo per quelle fasce di popolazione più colpite e penalizzate dalla situazione di emergenza, come gli **anziani**, gli **atleti** e i **bambini**.

*“Anche in questa fase di emergenza e isolamento forzato ma necessario – spiega il **Professor Francesco Falez, Presidente SIOT** - è fondamentale per tutti stabilire una routine che includa anche l'attività fisica. Farlo non è difficile, attraverso semplici esercizi di ginnastica, stretching e di rinforzo muscolare, oppure corsi di ballo, yoga o aerobica o rintracciabili anche su social media, app e siti web che offrano lezioni di ogni tipo facilmente fruibili da casa”.*

### **Oltre 13 milioni di anziani a rischio sedentarietà**

Oltre ad essere i più vulnerabili ai rischi del contagio, sono soprattutto gli anziani a pagare le principali conseguenze di uno stile di vita sedentario. In Italia, paese più “vecchio” dopo il Giappone, gli over 65 sono oltre 13 milioni (ISTAT), e, seppure sia giusto limitare le uscite di casa per tutelarne la salute, **è altresì importante mantenere vivo il movimento per salvaguardare, soprattutto è per gli anziani, il proprio benessere fisico**. Tra le discipline, raccomandate da SIOT, sono indicate la



SOCIETÀ ITALIANA  
DI ORTOPEDIA  
E TRAUMATOLOGIA

**ginnastica a corpo libero**, il **Tai Chi**, il **Pilates** e tutto ciò che mantiene il coordinamento e il movimento armonico, sollecitando lo scheletro e la muscolatura, per prevenire osteoporosi e sarcopenia. Attività sportive a basso impatto, quindi, che migliorano di fatto la tonicità e l'elasticità muscolare dell'anziano, con conseguente miglioramento non solo delle performance funzionali ma anche dal punto di vista di un positivo impatto psicologico e sociale.

### **Atleti professionisti e amatoriali a riposto: l'allenamento continua a casa**

Dall'atletica al calcio, dal basket al ciclismo, milioni di atleti professionisti e amatoriali sono messi a riposo dalla condizione di emergenza, con conseguenze ineluttabili sulle proprie performance e sul proprio stato di benessere. Tuttavia è possibile continuare ad allenarsi, attraverso **programmi personalizzati di lavoro** di cui possono approfittare i professionisti ma accessibili anche agli amatori, che potranno beneficiare delle numerose fonti messe a disposizione dal web dopo aver consultato il proprio coach. In questo modo anche chi è abituato a fare sport può rispettare le regole dell'isolamento senza conseguenze per la propria forma fisica. Unica attenzione, quando sarà possibile tornare a svolgere le normali attività, soprattutto se competitive e agonistiche, **sarà necessaria una fase di pre-allenamento mirato** per recuperare a pieno le proprie capacità sportive senza rischio di infortuni o incidenti muscolari, sempre con l'aiuto del proprio preparatore atletico.

### **Ginnastica, ballo e gioco attivo per bambini e adolescenti in isolamento**

In una condizione prolungata di isolamento è fondamentale anche per bambini e adolescenti mantenere quelle abitudini che permettano di scandire il tempo e organizzare al meglio la giornata. Compreso l'esercizio fisico, che aumenta le energie, e migliora la qualità del sonno aiutando a scaricare eventuali tensioni, oltre a contrastare gli effetti negativi di uno stile di vita troppo sedentario. Non potendo praticare gli sport abituali (basket, nuoto, calcio, ecc.), è opportuno che i bambini facciano esercizio quotidiano, attraverso la **ginnastica da fare a casa** o con espedienti come **il ballo e il gioco attivo**.

#### **UFFICIO STAMPA**

GAS Communication

Francesca Rossini

Cell. 347 7592631

[f.rossini@gascommunication.com](mailto:f.rossini@gascommunication.com)