

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover is a light beige or tan color with a fine, woven fabric texture. A silver metal spiral binding is visible along the left edge. The notebook is set against a dark brown background that frames it. The text is centered on the cover in a black, serif font.

INSIEME...  
PER LA VITA

Dott.ssa Bounous Gladys

# QUALCHE DATO..

- Nel 2030 saranno 15 milioni gli over 65, pari al 28% della popolazione
- Oggi gli anziani sono circa il 18%.
- L'età anziana oggi si può far iniziare dai 75 anni
- Fino a 70 anni il 96% della popolazione anziana dichiara di essere autonoma
- Il 94% della popolazione anziana dichiara di essere in buona o soddisfacente salute
- Rispetto a 20 anni fa la percentuale degli anziani che ricorre al sessuologo è aumentato del 75%.

» (DATI ISTAT)

# “FARE SPORT FA BENE?”

- Praticare regolarmente sport migliora la qualità di vita psico-fisica delle persone
- Esiste però anche lo **sport che fa male**, ed è quello del sovrallenamento e della schiavitù, del campionismo a tutti i costi, che privilegia la cura del corpo fine a se stessa.

# PERCHE' SI FA SPORT?

- Più del 60% degli italiani pratica un'attività sportiva o fisica
- Gli uomini preferiscono sport veri e propri
- Le donne preferiscono passeggiare a piedi o in bicicletta
- Dopo i 65 anni solo l'8% della popolazione pratica regolarmente sport
- L'Italia più atletica è quella del Nord-Est, seguita dal Nord-Ovest, dal Centro e, infine, dal Sud.

(Modus Vivendi n.47, sett. 2003)



## EFFETTI DELL'ATTIVITA' SPORTIVA NEGLI ADULTI E ANZIANI

---

- Aumento socializzazione
- Aumento autostima (desiderio di protagonismo)
- Prevenzione disturbi depressivi (aumento b-endorfine – oppioide endogeno)
- Prevenzione disturbi cardio-circolatori
- Prevenzione osteoporosi
- Miglioramento capacità motorie, di coordinazione, capacità muscolo-articolari



# OGNI LIMITE DA SUPERARE E' ...

---

....assolutamente, in prima  
istanza, un limite psicologico,  
a prescindere dall'età, dal ceto e  
dall'etnia.

# IN CONCLUSIONE...



Osa, nella ricerca del tuo limite, avanzare a piccoli passi nel buio, sfidando qualunque incertezza

Sii pronto a ricevere il dolore, il piacere ed il successo, senza esserne soffocato!