

## SPORT E MOTORI

---

### ***In forma dopo i 40 anni, si può fare***

di **Maurizia Fiori** - trainer professionista

**Come fare a rimanere in forma dopo i 40 anni** credo sia una delle frasi più ricercate su google da molti tra coloro che si avvicinano agli anta o li ha passati da un po'.

Perché si sa che varcata quella soglia, iniziano dei cambiamenti che, se non gestiti, incidono inesorabilmente sulla forma fisica di ogni persona.

Quindi, **cosa succede al corpo dopo i 40 anni?**

Innanzitutto avremo perdita progressiva del tessuto muscolare: lieve nella prima decade, quindi 40-50 anni, per poi accelerare in maniera importante dopo i 50 anni.

Avremo poi un assottigliamento e indebolimento delle ossa quale **naturale processo di invecchiamento**; il tessuto osseo, infatti, col passare degli anni subisce una progressiva riduzione quantitativa e qualitativa.

Accanto a tutto ciò vi è una **variazione metabolica**, che può comportare la variazione di peso a cui spesso si assiste dopo i 40 anni. Sì, insomma la classica pancetta (o panciona) per gli uomini e l'ingrossarsi di fianchi e glutei per le donne.

Dobbiamo quindi considerarci spacciati se abbiamo 40 anni? Assolutamente no.

Ci sono due belle notizie.

La prima è data dal **grado di allenamento** che possiedi.

In quale categoria ti inserisci? Sei uno di quelli che fino ad oggi si è allenato con costanza oppure appartieni alla schiera di quelli del "comincio lunedì", e il lunedì deve ancora arrivare?

La seconda bella notizia è che puoi davvero cominciare lunedì prossimo ad allenarti perché l'**adattamento muscolare**, in virtù di un **allenamento di forza** adeguato, si può ottenere anche a 80 anni.

Parlo di allenamento di forza adeguato perché se il **grado di intensità dello sforzo fisico** con il quale lavori è molto basso non si realizza nessun tipo di adattamento muscolare.

Altro parametro fondamentale è rappresentato dalla **durata dell'azione sportiva** poiché se

quest'ultima si esaurisce troppo brevemente il corpo non ha tempo per mettere in moto tutte quelle trasformazioni che portano poi a una condizione migliorativa.

Ovvero il **tempo minimo di attività fisica** da fare sono almeno 150 minuti a settimana di attività sostenuta.

Scordatevi dunque di seguire l'app consigliata dal magazine di turno che vi promette, con 7 minuti al giorno, di ottenere un fisico da ventenne con età anagrafica doppia.

Per chi nella sua vita ha già incluso lo sport, fatto con costanza e la giusta intensità non ci sono grandi differenze tra i 20-30enni se non nei tempi di recupero che, in chi è giovane, ovviamente sono minori.

Per chi invece le scarpe da ginnastica le usa solo per andare a fare la spesa bhe, è il caso che inizi a prendere atto dei **cambiamenti che avvengono dopo i 40 anni**, rivedere il proprio stile di vita e andare incontro ad una "giovane" vecchiaia.

Non ci sono motivi validi, lavoro, famiglia, mancanza di tempo, che possano impedirvi di iniziare un'attività sportiva con costanza. 20 minuti al giorno, tutti i giorni, vi mostreranno una piccola, grande rivoluzione.

