

TITOLO:	Mantenere l'equilibrio significa vivere anche più a lungo: i 5 campanelli di allarme e le strategie per allenarsi correttamente
A FAVORE DI:	Pietro Marconi - fisiocallenamento.it
DATA:	14 novembre 2024
SOMMARIO:	La capacità di rimanere in equilibrio non è solo una dote atletica, ma un indicatore del benessere e della longevità. L'esperto, commentando un recente studio, spiega come misurare il proprio livello di equilibrio e come migliorarlo con un facile programma di esercizi guidati

Milano, 14 novembre 2024 – Lo abbiamo fatto tutti a scuola il gioco dell'equilibrio, senza sapere quante informazioni preziose si nascondevano seguendo una linea o camminando sulla trave. Un "gioco" che è diventato oggetto di uno studio¹ che, analizzando chi riusciva a rimanere in equilibrio su una gamba per almeno 10 secondi, ha confermato quanto possa incidere sulla probabilità di vivere più a lungo e con una qualità di vita migliore.

*"L'equilibrio non è solo una questione di stabilità o una dote fisica da raccontare. Il coordinamento richiesto da questo studio per mantenersi su una sola gamba, dipende dalla collaborazione di vari sistemi corporei – spiega **Pietro Marconi**, fisioterapista, esperto del movimento e ideatore di fisiocallenamento.it - come quello nervoso, muscolare e cardiovascolare che sono contemporaneamente coinvolti per mantenere la postura corretta. Questa prova di equilibrio, pur sembrando semplice, implica anche una grande stabilità interiore e una buona propriocezione, ovvero la capacità del nostro corpo di percepirci nello spazio".*

L'EQUILIBRIO COME TERMOMETRO DELLA LONGEVITÀ: I 5 CAMPANELLI DA TESTARE

*"Oltre al semplice gesto di mantenersi in equilibrio su una gamba, esistono altri "campanelli di allarme" che ci raccontano molto della nostra salute. Indagare il proprio livello di equilibrio rappresenta una sfida non solo fisica, ma anche mentale – continua **Marconi** – dimostrando la collaborazione tra vari sistemi corporei e coinvolgendo muscoli, sistema nervoso e cardiovascolare. Se tra gli effetti della buona stabilità c'è la riduzione del rischio di cadute e infortuni, un sistema cardiovascolare sano e una circolazione efficiente, che contribuiscono a mantenere l'equilibrio, sono associati a una vita più lunga. Non dimentichiamoci che la prontezza del sistema nervoso, che coordina movimenti e reazioni, è un segnale di salute cerebrale, mentre una mente attiva e concentrata è legata a una migliore qualità della vita".*

*"Un primo passo dunque è quello di mettersi alla prova con questi semplici movimenti e, nel caso uno o più dovesse risultare difficile, potrebbe essere il momento di intervenire per migliorare il proprio equilibrio – prosegue **Marconi**:*

1. Riesci a rimanere **su una gamba sola** per almeno 30 secondi
2. Riesci a rimanere **su una gamba sola ad occhi chiusi** per almeno 10 secondi
3. Rimani **sulle punte dei piedi** per più di 10-15 secondi
4. Non **oscilli** e non hai difficoltà a inginocchiarti per 5 volte
5. **Non fai fatica** a rialzarti dalla sedia per 10-15 volte

PROPRIOCEZIONE PER INTERVENIRE FIN DAI 40 ANNI E PER MANTENERSI AUTONOMI

La propriocezione, cioè la capacità di percepire il proprio corpo nello spazio, contribuisce ad aumentare l'equilibrio fondamentale, per evitare cadute e migliorare i movimenti quotidiani e la postura.

*"Migliorare la propriocezione significa migliorare la nostra sicurezza nel compiere ogni passo e movimento, come salire le scale, camminare, correre e saltare. Il declino dell'equilibrio è un messaggio che il nostro corpo ci invia con l'avanzare dell'età. Se allenato e curato fin dai 40 anni – continua **Marconi** - l'equilibrio può diventare una risorsa preziosa per mantenere l'autonomia e la sicurezza nei movimenti e svolgere le attività sportiva o dedicarsi alle proprie passioni".*

COME MIGLIORARE L'EQUILIBRIO MA SENZA FORZATURE E SOTTO CONTROLLO

Allenare l'equilibrio è possibile ma serve un percorso guidato che integra forza, mobilità e controllo del movimento.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39441815/>

*"L'obiettivo non è solo migliorare l'equilibrio, ma è anche rafforzare i muscoli, costruendo una connessione mente-corpo e rendendo ogni movimento più fluido. Chiunque può migliorare il proprio equilibrio – conclude **Marconi** - rispettando i limiti del proprio corpo e senza forzature. Serve innanzitutto testare le proprie capacità magari attraverso i "campanelli di allarme" oppure facendo una [lezione online gratuita di forza funzionale](#). Provare è il primo passo per capire il proprio livello di stabilità e iniziare un percorso di miglioramento. Con piccoli esercizi mirati, è possibile potenziare il proprio equilibrio e guadagnare in sicurezza e qualità di vita".*