



**World  
PT Day  
2025**

# INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO



Nel **2019**  
**1 miliardo**  
di persone  
avevano più di  
60 anni



Entro  
il **2030**  
**1,4 miliardi**  
di persone  
avranno più di  
60 anni



Entro  
il **2050**  
**2,1 miliardi**  
di persone  
avranno più di  
60 anni

**L'invecchiamento della popolazione oggi è molto più rapido di qualunque altro momento storico.**

Si prevede che il numero di persone di età pari o superiore a 80 anni è destinato a triplicare tra il 2020 e il 2050, raggiungendo i 426 milioni



## Che cos'è l'invecchiamento sano e attivo?

Con invecchiamento sano e attivo si intende **mantenere uno stile di vita che permetta di restare attivi, mantenere le relazioni e continuare a fare ciò che ha valore per sé stessi con il passare degli anni.**

**Ambienti favorevoli che promuovono il benessere fisico e mentale sono essenziali per un invecchiamento sano e attivo.**



## Cosa favorisce un invecchiamento sano e attivo?

Adottare uno stile di vita sano durante tutto l'arco della vita aiuta a ridurre il rischio di molte malattie croniche e a migliorare il benessere fisico e mentale. Alcuni comportamenti utili includono:

- restare attivi per quanto possibile, in base alle proprie condizioni
- allenare regolarmente l'equilibrio
- mantenere le relazioni sociali
- muovere regolarmente muscoli e articolazioni
- seguire un'alimentazione il più possibile sana



## Approccio lungo tutto l'arco della vita

L'invecchiamento è spesso associato a condizioni di salute come la demenza e la fragilità, e il **rischio di svilupparle è influenzato dalle esperienze vissute nell'arco della vita. Prevenire le condizioni di salute legate all'età** significa agire sui fattori di rischio nelle diverse fasi della vita, come ad esempio:

### Infanzia e adolescenza

Fare regolare **attività fisica durante l'infanzia e l'adolescenza** è fondamentale per mantenersi in salute nel corso della vita. Contribuisce allo sviluppo di ossa e muscoli forti, migliora la salute cardiovascolare e **riduce il rischio di malattie croniche** come obesità, diabete e osteoporosi nelle **successive fasi della vita.**



### Giovane adulto

Praticare **sport e fare attività fisica regolare durante la giovinezza** è associato ad una **migliore salute fisica nelle fasi successive della vita.** Contribuisce a ridurre il rischio di obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Può anche proteggere la salute cognitiva in età avanzata.



### Età Adulta

Mantenersi **fisicamente attivi durante l'età adulta** è essenziale per **ottenere benefici per la salute** immediati e a lungo termine. Aiuta a prevenire le malattie croniche, aiuta a mantenere una buona salute mentale, mantiene la densità ossea, migliora la qualità della vita generale e può ridurre il rischio di demenza.



## Come può aiutarti la fisioterapia?

Fisioterapisti possono offrire indicazioni su come adottare uno stile di vita sano durante tutte le fasi della vita e proporre trattamenti e piani di esercizio personalizzati in base alle esigenze che cambiano nel tempo. Possono, ad esempio:

- proporti **esercizi personalizzati** per ottimizzare la tua funzione fisica, migliorando l'equilibrio, la forza muscolare e contribuendo a rinforzare le ossa
- aiutarti a mantenere la capacità di **alzarti da terra**
- aiutarti a **guarire** mostrarti come ricominciare a muoversi dopo un intervento chirurgico, una lesione o una malattia
- **gestire il dolore** per migliorare la tua mobilità
- aiutarti nel **recupero dopo un ictus o un infarto cardiaco**
- **supportarti nella gestione di condizioni croniche** come l'artrite, il diabete, il Morbo di Parkinson
- **ridurre l'affaticamento respiratorio** e insegnarti il modo migliore per muoverti



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**8 settembre**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)