



Invecchiare in forma, test dell'ateneo su 150 "anziani"

► GEMONA

Centocinquanta persone tra i 60 e gli 80 anni da domani a sabato parteciperanno a una serie di test dell'Università di Udine per valutare il loro stato di salute psico-fisico nell'ambito del progetto di ricerca Interreg Pangea, con partner italiani e sloveni. Scopo del progetto "Attività fisica e nutrizione per un invecchiamento di qualità" (Pangea - www.pangeaeu.org) è definire fattori, iniziative e linee guida che favoriscano sani stili di vita per la terza e quarta età.

I partecipanti, cittadini di Gemona e comuni limitrofi, hanno aderito volontariamente all'iniziativa che prevede quale ulteriore requisito, oltre alla fascia d'età 60-80 anni, la capacità di camminare autonomamente e

senza pausa per 2 chilometri. Le prove saranno coordinate da Stefano Lazzer, referente dell'ateneo del progetto Pangea e ricercatore del dipartimento di Scienze mediche e biologiche.

I test si terranno, dalle 7, alla Casa dello studente (piazzale Simonetti 2), sede del polo di Scienze motorie e dello sport dell'università, e in un laboratorio mobile. Sono previsti due tipi

di prove: una breve di un'ora e una lunga di tre ore. I partecipanti saranno suddivisi in due gruppi, denominati base e complesse, in base alle risposte fornite a un questionario compilato in precedenza. Ci sono anche questionari per conoscere lo stile di vita, un prelievo ematico, test cognitivi e psicologici, prove di forza, potenza muscolare, equilibrio, flessibilità articolare

e resistenza allo sforzo, e misurazioni antropometriche per conoscere peso, statura, circonferenza e composizione corporea (massa magra e massa grassa) dei soggetti. I soggetti del gruppo complesse saranno sottoposti anche a un test da sforzo incrementale al cicloergometro con rilevazione degli scambi respiratori e della frequenza cardiaca ed elettrocardiogramma finale. Il progetto in generale prevede test su circa mille soggetti sani equamente suddivisi tra i partner italiani e sloveni dello studio.



Si può invecchiare in forma