

21^{ema} Conferenza nazionale sulla Promozione della salute

Giovedì, 30 gennaio 2020, Kursaal Bern

Workshop 10

Relatore

Damiano Zemp, Dividat AG

Tematica

Exergames: promuovere la salute dell'anziano con l'allenamento cognitivo-motorio

Riassunto

Le attività quotidiane (come fare la spesa al supermercato o camminare su un marciapiede trafficato) richiedono continuamente la stretta collaborazione tra il sistema motorio e quello nervoso. Avanzando con l'età non solo la prestazione fisica e quella cognitiva si riducono (p. es. con la perdita di forza e memoria), ma anche il sistema cognitivo-motorio nel suo insieme, che permette di muoverci in sicurezza interagendo in modo adeguato con l'ambiente, diventa meno prestante. Essendo la causa principale delle cadute nelle persone anziane una ridotta capacità cognitivo-motoria, si è reso necessario sviluppare un concetto di allenamento combinato. Secondo molti studi recenti, gli exergames offrono la soluzione ideale. Reagendo con un movimento delle gambe ad uno stimolo cognitivo dato da un computer, si simulano situazioni di vita quotidiana.

Partecipi anche Lei al Workshop se vuole vedere e provare come le persone anziane fragili e in forma possono approfittare di questo allenamento.

