

## STUDIO SPERIMENTALE OVER 65

La sperimentazione si è svolta dal 2006 al 2010. I soggetti erano persone con un'età compresa tra i 65 e 90 anni, seguiti per un periodo di tre-sei mesi e trattati con lezioni della metodologia Bioginnastica, con una frequenza settimanale di due o tre volte.

Gli scopi della sperimentazione erano stati individuati in: prevenzione del rischio di cadute, controllo della mobilità articolare e postura, la socializzazione, l'aumento del sonno notturno, la diminuzione dell'uso dei farmaci, il miglioramento del controllo metabolico generale, in riferimento ad alcune patologie cronico-degenerative legate all'età senile.

Sono stati somministrati, sia prima dell'inizio della sperimentazione che al termine, una serie di test per valutare la flessibilità, la mobilità articolare, l'equilibrio, la stabilometria, la velocità dei riflessi neuromuscolari, la valutazione della salute psico-fisica. I risultati sono stati poi comparati per valutare l'efficacia del trattamento.

Dopo un'attenta elaborazione, ne è conseguito che i progressi più significativi sono stati il miglioramento della stabilità e dell'equilibrio per la prevenzione delle cadute; il miglioramento della mobilità articolare e della flessibilità, da cui consegue che l'esecuzione di gesti avviene con il minor sforzo fisico; la diminuzione del dolore e dei farmaci assunti. Inoltre sono migliorati i parametri psicologici legati all'ansia e agli stati depressivi, una migliore qualità del sonno e della salute in generale.

### PARERE DEL MEDICO – DOTT. BALDINI

Questi anni di attenzione nella ricerca del miglioramento della qualità di vita e nello stesso tempo nella programmazione di nuovi stili di vita ci hanno dato soddisfazioni inaspettate con una serie di risultati positivi di tutti i tests eseguiti sia di tipo psicologico, alimentare e dietologico più in generale, controllo del rischio delle cadute e di conseguenza dell'equilibrio, diminuzione dell'assunzione di farmaci, ma la sperimentazione continua con obiettivo del miglioramento su parametri bio-fisiologici.

### **Dott Lorenzo Baldini**

Medico chirurgo, Medico dello sport, Osteopata, Posturologo

Biostudio Jonas Faenza

[biostudiofaenza@bioginnastica.it](mailto:biostudiofaenza@bioginnastica.it)