

## **Esercizio fisico: può essere efficace quanto una medicina**

Due recenti articoli sul BMJ e sull'*International Journal of Clinical Practice* documentano i benefici dell'esercizio fisico.

A ottobre sul BMJ Huseyin Naci, della London School of Economics and Political Science, e John Ioannidis, del Prevention Research Center della Stanford University, hanno pubblicato uno studio metaepidemiologico che ha confrontato l'efficacia dell'esercizio fisico in confronto con gli interventi farmacologici nella prevenzione secondaria delle coronaropatie, nella riabilitazione post-ictus, nel trattamento dell'insufficienza cardiaca e nella prevenzione del diabete.

Sono stati analizzati i risultati di 305 trial randomizzati controllati con un coinvolgimento di 339.274 soggetti. Dallo studio, che aveva come outcome primario la mortalità, **è risultato che nei pazienti colpiti da ictus, l'esercizio fisico era più efficace del trattamento farmacologico**; mentre nell'insufficienza cardiaca, i diuretici risultavano più efficaci sia dell'esercizio fisico, sia di altri trattamenti farmacologici; nella prevenzione secondaria delle coronaropatie e nella prevenzione del diabete, non sono state rilevate differenze significative tra esercizio fisico e trattamento farmacologico. Gli autori sottolineano la scarsità dei dati disponibili sui benefici, rispetto alla mortalità, legati all'esercizio fisico: ciò rende difficile comprendere "quali sono le circostanze cliniche nelle quali i farmaci potrebbero dare pochi miglioramenti mentre l'esercizio fisico potrebbe determinare vantaggi più profondi e durevoli". Sono dunque necessari più trial che confrontino trattamenti farmacologici e attività fisica.

Dall'Università di Palermo arriva un articolo, pubblicato dall'*International Journal of Clinical Practice*, sugli effetti metabolici e antiinfiammatori dell'esercizio fisico aerobico. Nello studio sono stati arruolati 176 soggetti con sindrome metabolica, ai quali è stato prescritto di passeggiare a passo veloce 1 ora al giorno per 5 giorni a settimana (attività verificata con un contapassi dato a ogni partecipante), per 24 settimane.

Al termine dell'intervento questi i risultati: diminuzione dell'indice di massa corporea (da 31.59 a 29.23); della circonferenza della vita (da 105.19 a 100.06 cm); dei livelli di glucosio a digiuno (da 119.76 a 114.32 mg/dl); del colesterolo totale (da 192.15 a 185.78 mg/dl); dei trigliceridi (da 148.29 a 135.20 mg/dl); dei leucociti (da 7361.08 a 7022.56/mm<sup>3</sup>); dei livelli di proteina C reattiva (da 0.55 a 0.28 mg/dl), dei livelli ematici di fibrinogeno (da 339.68 a 314.86 mg/dl), e un aumento del colesterolo HDL (da 44.03 a 47.63 mg/dl). Importanti risultati anche per i 70 pazienti diabetici: i livelli di emoglobina glicata sono scesi da 7.38% to 6.86%. In quasi un terzo dei casi è stato necessario diminuire la dose della terapia farmacologica (insulina o farmaci antidiabetici orali) grazie alla riduzione della glicemia.

**Lo studio condotto da Domenico Di Raimondo et al. ha evidenziato dunque, in modo esplicito, l'efficacia di un semplice programma di esercizio fisico: ha infatti dimostrato l'effetto su importanti marcatori biologici di infiammazione sistemica e su fattori di rischio cardiovascolare associati alla sindrome metabolica.**

*Arabella festa*

## Fonti

**Naci H, Ioannidis JPA. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study. BMJ**

2013;347:f5577. **Press release.**

Di Raimondo D, Tuttolomondo A, Buttà C, Casuccio A, Giarrusso L, Miceli G, Licata G, Pinto A. **Metabolic and anti-inflammatory effects of a home-based programme of aerobic physical exercise. Int J Clin Practice.**

Volume 67, Issue 12, pages 1247–1253, December 2013 Il Pensiero Scientifico Editore per

**Biblioteca Medica Virtuale** - See more at:

[http://www.pensiero.it/news/news.asp?IDNews=1356#sth  
ash.IZSuQbII.dpuf](http://www.pensiero.it/news/news.asp?IDNews=1356#sthash.IZSuQbII.dpuf)