Utilità dell’esercizio fisico nei soggetti anziani affetti da artrosi

Data 26 novembre 2001
Categoria reumatologia

Riuscire a prevenire l’incapacità di attendere alle normali attività quotidiane della vita può prolungare l’autonomia delle persone anziane (intese in questo studio come persone di età dai sessanta anni in su). Certamente uno stile di vita sedentario è una causa importante di disabilità.
In questo studio (randomizzato, controllato, in singolo cieco) si esamina se un programma di esercizi fisici è in grado di prevenire la disabilità per le attività di tutti i giorni. I soggetti partecipanti, 250 anziani affetti da gonartrosi e residenti in comunità, che al momento dell’arruolamento non avevano problemi di disabilità, sono stati suddivisi in tre gruppi; due di questi gruppi hanno seguito rispettivamente un programma di esercizi aerobici e un programma di esercizi di resistenza, mentre il terzo gruppo è stato utilizzato come gruppo di controllo, non sottoposto a programmi particolari. Ogni tre mesi, per un periodo di 18 mesi, è stata valutata la disabilità, intesa come progressiva difficoltà a trasferirsi dal letto ad una sedia, a mangiare, a vestirsi, usare la toilette o fare il bagno.
Risultati. Dopo aggiustamento per fattori demografici e in base alle capacità fisiche iniziali, il rischio relativo di disabilità per il gruppo che ha praticato un programma di esercizi di resistenza, rispetto al gruppo di controllo, è stato di 0.60 (IC 95% = 0.38 – 0.97; P = 0.04); per il gruppo che ha praticato un programma di esercizi aerobici il rischio relativo è stato di 0.53 (IC 95% = 0.33 – 0.85: P = 0.009). I soggetti che hanno dimostrato la maggior compliance agli esercizi fisici hanno anche presentato il rischio di disabilità più basso.
Conclusioni. In soggetti anziani affetti da gonartrosi gli esercizi aerobici e di resistenza possono ridurre l’incidenza di disabilità, intesa come incapacità di eseguire le normali attività della vita di tutti i giorni, e quindi possono prolungarne l’autonomia.
Archives of Internal Medicine, 22 ottobre 2001

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 12/11/2026 alle ore 23:36 | Pagina 1 di 1