



Esercizio riduce l'aggravarsi delle arteriopatie periferiche

Data 11 marzo 2006
Categoria cardiovascolare

Nelle arteriopatie periferiche l'esercizio fisico riduce il declino funzionale

Questo studio prospettico di coorte si proponeva di valutare i pazienti con arteriopatia periferica che camminano per tre o più volte alla settimana hanno un declino funzionale minore rispetto a chi cammina di meno.

A tal scopo sono stati arruolati 417 uomini affetti da arteriopatia periferica, classificati al baseline a seconda di quante volte alla settimana dichiaravano di camminare per mantenersi in esercizio.

Dopo un follow-up medio di 36 mesi risultò che i pazienti che camminavano per tre o più volte alla settimana presentavano un declino funzionale medio annuo inferiore rispetto a chi dichiarava di camminare meno.

Il declino funzionale veniva valutato misurando la distanza percorsa in 6 minuti rispetto al basale e con un test che misurava la velocità del passo.

Una riduzione minore del declino funzionale fu osservata anche nel sottogruppo di pazienti con arteriopatia asintomatica.

Gli autori concludono che nei pazienti con arteriopatia periferica il camminare per almeno 3 volte alla settimana riduce il declino funzionale durante l'anno seguente.

Limiti dello studio sono il disegno osservazionale per cui l'associazione trovata tra esercizio fisico e riduzione del declino funzionale non può essere ritenuta causale (anche se i dati sono stati corretti per vari fattori di confondimento come età, sesso, comorbidità, fumo, ecc.) e il ridotto potere statistico dovuto alla scarsità del campione arruolato.

Fonte: Ann Intern Med 2006; 144: 10-20

Commento di Renato Rossi

Pur con i limiti suggeriti dagli autori questo studio evidenzia i benefici dell'esercizio fisico nella arteriopatia periferica e nella claudicatio intermittens. I pazienti affetti da questa patologia spesso hanno altre malattie o fattori di rischio cardiovascolari associati e sono trattati con vari farmaci cardiovascolari (antiaggreganti, statine, antipertensivi, ecc.).

Insieme alla via farmacologica è però importante insistere sull'importanza di un costante programma di esercizio fisico che non necessariamente prevede l'impiego di personale specializzato: può bastare una camminata a passo spedito per tre-quattro volte alla settimana.

Non è noto se in questa maniera si riducono gli interventi di rivascolarizzazione o di amputazione perchè lo studio in questione non ha valutato questi end-point ma già ridurre il declino funzionale che inevitabilmente colpisce questi ammalati è un obiettivo da perseguire. Tra l'altro l'attività fisica è economica e, se praticata moderatamente e con buon senso, priva di effetti collaterali importanti.