EFOPS: esercizio fisico previene la perdita d’osso nelle donne durante i primi anni della menopaus

Data 29 agosto 2003
Categoria reumatologia

L’esercizio fisico costante è un efficace metodo per contrastare la perdita d’osso e prevenire l’osteoporosi durante i primi anni della menopausa: ciò è quanto emerso dai risultati preliminari dello studio EFOPS (Erlangen Fitness Osteoporosis Prevention Study) condotto da un gruppo di Ricercatori tedeschi dell’Università di Erlangen e presentati allo IOF (International Osteoporosis Foundation) World Congress on Osteoporosis di Lisbona.
Per questo studio sono state selezionate 137 donne nei primi anni di menopausa (1-8 anni) con osteopenia: 86 sono state assegnate al gruppo di training, e 51 al gruppo di controllo.
Le donne del gruppo di training hanno partecipato a due settimane di sedute di allenamento collettivo e a due di esercizio individuale a casa. Tutte le donne dello studio hanno inoltre ricevuto supplementi di calcio e vitamina D in base alle analisi nutrizionali personalizzate.
Dopo due anni la densità minerale ossea (BDM) nel tratto lombare della colonna vertebrale (L1-L4) è aumentata dello 0.7+/-2.9% nei soggetti che facevano attività fisica, mentre è diminuita del 2.3+/-2.4% nel gruppo di controllo.
La BDM totale all’anca è diminuita in entrambi i gruppi, ma in maniera più pronunciata nelle donne che non facevano attività fisica (-1.7+/-2.9% contro –0.4+/-2.5%, rispettivamente).
Inoltre i soggetti del gruppo training hanno sviluppato una maggiore resistenza muscolare, meno dolore alla schiena e una migliore qualità della vita, mentre questi parametri sono rimasti invariati nel gruppo di controllo.

IOF World Congress on Osteoporosis, Lisbona,10-14 Maggio 2002

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 14/11/2026 alle ore 23:29 | Pagina 1 di 1