ESERCIZIO FISICO E CLAUDICATIO INTERMITTENS

Data 30 luglio 1998
Categoria cardiovascolare

La claudicatio intermittens è caratterizzata da dolore che insorge camminando e aumenta fino a rendere impossibile la deambulazione, mentre scompare col riposo; si ritiene che colpisca il 2% degli ultra sessantacinquenni. L'esercizio fisico è utile? Una review sistematica di dieci trials randomizzati suggerisce che lo sia. Questi trials hanno valutato l'effetto dell'esercizio fisico sull'intervallo di marcia (walking distance) in pazienti con claudicatio intermittens dovuta ad arteriopatia ostruttiva degli arti inferiori. Tutti e dieci gli studi hanno dimostrato in maniera inequivocabile che la partecipazione a programmi standardizzati di esercizi migliora l'intervallo di marcia libero da dolore o il tempo di permanenza sul treadmill (una specie di tapis-roulant).
I trials erano piccoli, con gruppi di pazienti variabili da sette a venticinque. Ma i risultati sono stati considerevoli e la review dimostra che gli esercizi di moto sono un efficace intervento conservativo. I pazienti dovrebbero essere incoraggiati ad allenarsi per almeno trenta minuti per sessione, tre volte a settimana per almeno sei mesi.

Fonte: Bandolier, 10 giugno 1998

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 2/11/2026 alle ore 14:26 | Pagina 1 di 1