Dieci secondi per predire il futuro- ovvero- Cosa rivela " Ten Second One-Legged Stance"

Data 19 febbraio 2023
Categoria clinical_queries

Da molti decenni le innovazioni più importanti in medicina provengono da ricerche basate su innovative tecnologie.
Eppure, per chi ha creatività ed intelligenza anche un semplicissimo test clinico può fornire informazioni importantissime: è il caso del " TEN SECOND ONE-LEGGED STANCE" ovvero " Diceci secondi in piedi su una gamba sola".
Si tratta di un test semplicissimo e riproducibile in ogni contesto in quanto richiede meno di un metro quadrato di spazio, un minimo di collaborazione da parte del paziente e la presenza di un osservatore che valuti se il paziente è in grado di rimanere in equilibrio in quella posizione per almeno 10 secondi. (Per precisione il dorso della piede rialzato va appoggiato al polpaccio dell'altra gamba, mentre le mani del paziente devono essere allineate lungo il corpo ed il capo eretto con lo sguardo in avanti).
Il test è noto tra neurologi e clinici ma solo recentemente alcuni ricercatori ne hanno verificato le importanti capacità predittive su oltre 1700 persone (1). Le sorprendenti potenzialità del test sono comprensibili conoscendone le basi neurofisiologiche: per effettuarlo correttamente infatti, sono necessarie normali capacità cognitive, una buona coordinazione neuromotoria, uno schema corporeo sostanzialmente integro, una buona funzionalità delle vie nervose e dei recettori dell'equilibrio ed un buon coordinamento neuromotorio.
La mancata od errata esecuzione del test è un indice di funzionamento alterato di almeno una, ma spesso più d'una delle varie componenti citate.
Secondo i ricercatori che hanno effettuato lo studio esso è anche strettamente correlato con le condizioni globali dei soggetti e quindi con la longevità degli individui testati. Infatti, secondo i dati raccolti, a distanza di 7 anni erano deceduti il 17,5 per cento delle persone che non erano in grado di effettuare il test, contro il solo 4,6% di coloro che l'avevano superato. Le principali malattie segnalate nei soggetti deceduti erano il diabete, la obesità, la ipertensione e la coronaropatia.

Commento

L'esplosione della medicina digitale induce molti medici a considerare semplici curiosità storiche molti test clinici ed a volte anche la semplice osservazione del malato.
Questa semplice ma geniale ricerca dimostra invece quanto sia ancora importante la osservazione clinica non solo dei malati ma anche dei soggetti apparentemente sani, e come la effettuazione di semplici test di funzionalità spesso ci fornisca preziosissimi indicatori dello stato generale di salute e della qualità della vita, ed in casi particolari come quello oggi esaminato, addirittura della aspettativa di vita delle persone.

Riccardo De Gobbi

Bibliografia
1) Araujo CG, de Souza e Silva CG et al. Successful 10-second one-legged stance performance predicts survival in middle-aged and older individuals FREE. Br J Sports Med 2022. Doi: 10.1136/bjsports-2021-105360.

Per approfondire la metodologia clinica :

Collecchia G, De Gobbi R, Fassina R,Ressa G, Renato L Rossi: La Diagnosi Ritrovata Il Pensiero Scientifico Ed. Roma 2021
pensiero.it/catalogo/libri/professionisti/la-diagnosi-ritrovata

Rossi RL. Metodologia clinica. Una guida pratica. 2023.
ilmiolibro.kataweb.it/libro/medicina-e-salute/644007/metodologia-clinica/

Per approfondire la diagnostica di Laboratorio:

Carraro Paolo, Carraro Stefano, Collecchia Giampaolo, Riccardo De Gobbi et Al.:Intepretazione clinica degli esami di laboratorio
Il Pensiero Scientifico Edit. Roma 2022

pensiero.it/catalogo/libri/professionisti/interpretazione-clinica-degli-esami-di-laboratorio