

PREVENZIONE ICTUS: UNO STUDIO DELL'ATENEO AQUILANO, "ATTIVITA' FISICA RIDUCE IL RISCHIO"

13 Marzo 2024



L'AQUILA -Muoversi anche poco, ma muoversi tutti. Anche le persone i cui livelli di attività fisica sono inferiori a quanto raccomandato dalle Linee guida internazionali, purché non siano del tutto sedentarie, hanno un ridotto rischio di ictus rispetto ai loro coetanei sedentari: è il risultato principale di una revisione sistematica e metanalisi condotta dai Neurologi del Dipartimento di Scienze Cliniche Applicate e Biotecnologiche dell'Università degli Studi dell'Aquila e pubblicata online sul prestigioso Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry.

Dallo studio emerge che gli effetti di riduzione del rischio di ictus cerebrale associati ad attività fisica sono indipendenti dall'età e dal sesso, il che significa che tutti dovrebbero essere incoraggiati a svolgere qualunque tipo di attività fisica nel loro tempo libero.

Mentre le Linee guida internazionali raccomandano 150 minuti o più a settimana di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti o più di attività ad intensità vigorosa per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, non molti adulti riescono a raggiungere questo obiettivo, affermano i ricercatori. Per scoprire se livelli più bassi di attività fisica possano comunque avere un effetto protettivo contro l'ictus cerebrale, gli autori, cercando dati nei database internazionali, hanno riunito i risultati di 15 grandi studi osservazionali effettuati su un totale di 752.052 adulti, la cui salute è stata monitorata per una media di 10,5 anni.

L'analisi dei dati aggregati ha mostrato che, rispetto all'assenza di attività fisica, la quantità "ideale" più alta riduce il rischio di ictus del 29%, ma che alcune attività "al di sotto del target" consigliato dalle raccomandazioni internazionali riducono comunque il rischio di ictus del 18%.

Gli autori riconoscono diversi limiti ai loro risultati, tra cui la variabilità nelle definizioni dei livelli di attività fisica tra i diversi studi e il fatto che l'attività fisica era riportata in modo soggettivo, tramite questionari, dai soggetti inclusi. Tuttavia, gli autori dello studio concludono che l'attività fisica ricreativa, anche in piccole quantità, potrebbe aiutare a scongiurare l'ictus nel lungo termine. Questa conclusione incoraggia al movimento soprattutto i soggetti con limitazioni fisiche o di tempo a una vita più attiva.