

## Outcome funzionali e soddisfazione in una popolazione di soggetti anziani sottoposti ad un programma di attività motoria funzionale adattata come promozione dell'invecchiamento sano e attivo.

Bernardelli G.<sup>1</sup>, Roncaglione C.<sup>1</sup>, Marcucci M.<sup>1</sup>, Damanti S.<sup>1</sup>, Valentini F.<sup>1</sup> et Mari D.<sup>1</sup>

Università degli Studi di Milano

<sup>1</sup>Dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità - U.O.C. Geriatria  
Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
DIPARTIMENTO DI SCIENZE CLINICHE  
E DI COMUNITÀ



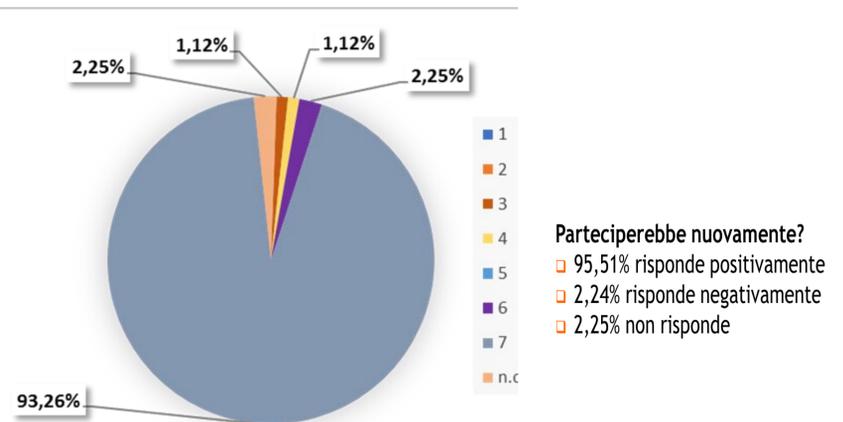
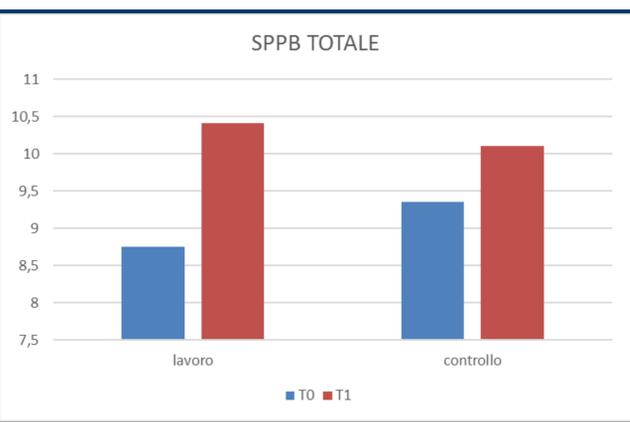
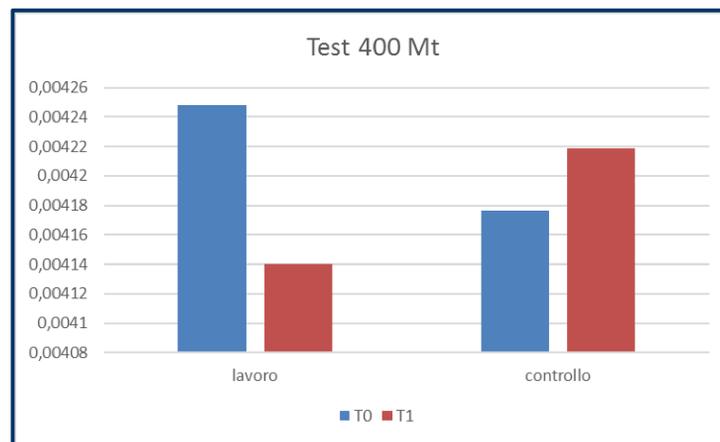
**Background** Il progressivo invecchiamento della popolazione comporta un incremento della prevalenza di malattie croniche che, sommate ad una ridotta attività fisica, possono determinare una limitazione funzionale nello svolgimento delle attività della vita quotidiana più o meno complesse (ADL e IADL) e una conseguente disabilità che si può associare ad un aumento dei ricoveri, al ricorso all'assistenza domiciliare, alla mortalità con conseguente aumento della spesa sanitaria e costi sociali elevati. Tutto questo ha indotto la ricerca scientifica e la politica sanitaria a focalizzare l'attenzione sulla promozione di un invecchiamento sano e attivo. Numerosi studi hanno dimostrato che programmi di esercizio fisico strutturato hanno effetti positivi sia sulla sarcopenia che sulla disabilità e sono inversamente correlati al rapido declino delle funzioni psicofisiche che portano a gravi patologie come diabete, osteoporosi e problemi cardiovascolari. In questo contesto l'attività fisica adattata può essere applicata come terapia a tutte le fasi della prevenzione con un considerevole impatto benefico sugli stili di vita sedentari e sulla promozione sociale di salute.

**Scopo dello Studio** Analizzare i dati relativi agli outcome funzionali e alla soddisfazione in una popolazione di soggetti anziani sottoposti ad un programma di attività motoria funzionale adattata e strutturata come promozione dell'invecchiamento sano e attivo - Progetto PoliFIT, presso la Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico - U.O.C. Geriatria - nel periodo compreso tra dicembre 2015 e luglio 2016.

**Metodo** Il progetto si è proposto come uno studio pragmatico di applicazione di un intervento (attività fisica adattata per l'anziano non disabile) già dimostrato efficace in letteratura nel prevenire la disabilità in studi randomizzati controllati

**Disegno dello studio** Studio randomizzato controllato che ha visto la partecipazione gratuita di 187 soggetti randomizzati in gruppo di lavoro e in gruppo di controllo secondo il disegno definito waiting list control group.

**Risultati** Relativamente all'outcome primario dello studio (tempo impiegato per percorrere 400 metri) dai dati emerge che il gruppo di lavoro ha ottenuto un miglioramento della performance rispetto al gruppo di controllo. Inoltre, se si osserva il dato stratificato per classi, emerge che la differenza tra le medie osservate della terza classe è significativa per  $p < 0,01$ . Relativamente agli outcome secondari emerge che il gruppo di lavoro migliora anche per lo score della SPPB e da considerazioni statistiche emerge che la differenza tra le medie osservate per la prima, seconda e terza classe è significativa per  $p < 0,01$ . Si sono dunque osservati miglioramenti nelle classi di soggetti meno abili, più sedentari e più anziani e dunque il programma di attività motoria adattata è risultato essere per loro maggiormente allenante.



**Discussione** In linea con i dati della letteratura, un programma di attività motoria adattata ha mostrato effetti positivi e sembra promuovere l'invecchiamento attivo.

**Conclusioni** Il progetto PoliFIT non ha precedenti nella nostra realtà ed è in linea con la ricerca scientifica e con le politiche sanitarie nella promozione di un invecchiamento sano e attivo e nella prevenzione della disabilità. È risultato molto gradito ai soggetti che vi hanno partecipato al punto che il 98,88% lo consiglierebbe ad altre persone. I limiti dello studio possono essere la durata nel tempo e la frequenza all'attività: infatti si dovrebbe proporre un programma di attività motoria adattata almeno 2 volte/settimana come riportato in numerosi studi in letteratura.

### Bibliografia

1. Pahor M., Guralnik J.M., Ambrosius W.T., Blair S., Bonds D.E., Church T.S., Espeland M.A., *Effect of Structured Physical Activity on Prevention of Major Mobility Disability in Older Adults: The LIFE Study Randomized Clinical Trial*, J Am Med Dir Assoc 311 (23): 2387-96. doi:10.1001/jama.2014.5616.
2. Sink Kaycee M., Espeland M.A., Castro S.M., Church T., Cohen R., Dodson J.A., Guralnik J., *Effect of a 24-Month Physical Activity Intervention Compared to Health Education on Cognitive Outcomes in Sedentary Older Adults: The LIFE Randomized Trial*, The Journal of the American Medical Association 314 (8): 781-90. doi:10.1001/jama.2015.9617.
3. Fotografie a cura di Paolo Liaci