

04/03/2016

Efectes de l'activitat física en la teràpia de l'anorèxia nerviosa



Alguns estudis han associat el fracàs terapèutic de l'anorèxia nerviosa amb alta activitat física, tanmateix, hi ha altres investigacions que han presentat resultats discrepants. Una nova recerca mostra que l'èxit terapèutic depèn del nivell d'exercici físic realitzat per les pacients i de l'evolució de la malaltia: els pitjors resultats terapèutics són per a les pacients més malaltes amb menor exercici de nivell moderat i per aquelles menys malaltes però amb major nivell d'activitat física.

Autor: iStockphoto/Central IT Alliance.

L'anorèxia nerviosa consisteix en un trastorn crònic i sever de la conducta alimentària caracteritzada per una severa dieta auto-induïda, baix índex de massa corporal i por intensa a guanyar pes. Nivells alts d'activitat física solen formar part del quadre clínic de pacients amb aquest diagnòstic, que utilitzen de forma conscient la *hiperactivitat* com un mecanisme compensatori per reduir el volum corporal.

Estudis per identificar els principals factors implicats en el fracàs del tractament de l'anorèxia han trobat que un alt nivell d'activitat física a l'inici de la intervenció s'associa amb major durada de les teràpies, menor canvi en els símptomes més estretament relacionats amb la conducta alimentària i amb major risc d'abandonament durant la intervenció. Altres investigacions, però, han obtingut resultats discrepants. La falta d'acord en les evidències disponibles en aquesta línia sembla ser conseqüència de la manca d'una definició operativa consensuada per al constructe d'*hiperactivitat física*, de la diversitat de tractaments sobre els quals s'ha analitzat i de l'heterogeneïtat dels estats clínics de les pacients que han format part de les mostres d'estudi.

Una investigació realitzada al Departament de Psiquiatria de l'Hospital de Bellvitge sota la direcció clínica del doctor Fernando Fernández-Aranda i l'assessoria estadística de la doctora Roser Granero (Departament de Psicobiologia i Metodologia, UAB) ha valorat la relació entre diferents paràmetres d'activitat física i els resultats de la intervenció en una mostra de dones que van ser assignades de forma consecutiva a tractament hospitalari de dia per anorèxia nerviosa. Totes les pacients van ser monitoritzades durant sis dies/nits complets amb el Actiwatch AW7 (CambNtech Ltd, Cambridge Neurotechnology, UK), que va permetre disposar d'un registre continu i objectiu de la intensitat i durada de l'activitat física diària/nocturna.

A partir de les dades obtingudes a l'inici de la intervenció i dels resultats finals d'una teràpia cognitivo-conductual de 12 setmanes de durada, es va ajustar un model mediacional, els resultats del qual van evidenciar pitjor rendiment terapèutic en pacients amb nivells més baixos d'activitat física moderada a vigorosa basal però amb valors més elevats de simptomatologia alimentària. L'activitat física va resultar ser una variable medidora entre la durada del trastorn i el resultat de la intervenció: menor evolució de l'anorèxia va ser predictora de major nivell d'activitat, i aquesta al seu torn de pitjor resultat en la intervenció. Valors més elevats d'activitat física també es van associar a nivells més baixos de depressió comòrbida.

A manera de conclusió, aquest estudi va obtenir evidència empírica de la diversitat existent en el perfil d'activitat física de les pacients amb diagnòstic d'anorèxia nerviosa. Les diferents formes d'activitat i la seva intensitat basal s'han de registrar adequadament durant la fase d'avaluació ja que poden tenir diferents efectes en els mecanismes subjacents en les intervencions terapèutiques.

Roser Granero

Departament de Psicobiologia i Metodologia de les Ciències de la Salut

Roser.Granero@uab.cat**Referències**[View low-bandwidth version](#)