

**ACTIVE DOCTORS ACTIVE PEOPLE:
ATTIVITÀ/ESERCIZIO FISICO COME PRESCRIZIONE MEDICA?**

Milano 3 Dicembre 2011

ATTIVITÀ FISICA COME STRUMENTO PER LA PREVENZIONE DELL'ATEROSCLEROSI

Pablo Werba, Coordinatore Programma del Controllo del Rischio Cardiovascolare Globale, Centro Cardiologico Monzino, Milano

La molteplicità dei fattori determinanti di aterosclerosi e delle sue manifestazioni cliniche pone la necessità di interventi multifattoriali per la riduzione del rischio globale. L'industria farmaceutica tenta di affrontare attualmente questo problema attraverso lo sviluppo di "polypill", che combinano diversi principi attivi indirizzati al controllo dei vari fattori di rischio in una singola compressa.

L'attività fisica rappresenta invece una "polypill" naturale, capace di migliorare significativamente o addirittura normalizzare molti dei fattori di rischio classici (sovrappeso, iperglicemia, ipertensione, ipertrigliceridemia, bassi livelli di HDL-colesterolo) e non classici (CRP, aggregabilità piastrinica, ecc). L'entità dei cambiamenti indotti dall'attività fisica sui livelli dei fattori di rischio è paragonabile e addirittura supera, in molti casi, gli effetti medi osservati nei trial clinici con farmaci specifici. Questo consente spesso di ridurre le dosi o eliminare uno o più farmaci dallo schema terapeutico dei pazienti, con diminuzione dei costi e del rischio di effetti avversi collegati alla poli-farmacoterapia.

Inoltre, una buona parte dei benefici clinici ottenuti dall'attività fisica- inclusa la riduzione della mortalità cardiovascolare e totale - è indipendente dal controllo dei fattori di rischio noti. Infatti, è probabile che i risultati favorevoli dell'attività fisica dipendano almeno in parte dai suoi "effetti pleiotropici", che includono un impatto positivo sui fattori di rischio pro-aterosclerotici psicosociali (controllo della depressione, riduzione dello stress, stimolo alla vita di relazione).

Recenti studi epidemiologici indicano che la riduzione relativa più marcata della mortalità si ottiene con livelli di attività fisica quotidiana anche moderata (circa 6 METs), senza ulteriori benefici in questo senso oltre i 10 METs. Inoltre, il controllo di alcuni fattori di rischio, quali ipertensione e obesità, è più efficace con esercizi di bassa-moderata intensità. Sembra quindi sufficiente la pratica di attività fisica di modesta intensità, tra l'altro più accettabile da parte dei pazienti, per ottenere significative riduzioni del proprio rischio.

Come qualsiasi altro intervento terapeutico, l'attività fisica può avere effetti avversi. Tuttavia, il rapporto costo/beneficio di questo intervento preventivo non farmacologico dell'aterosclerosi è nettamente favorevole quando l'attività svolta è adeguata alle condizioni e capacità individuali, e si svolge con gradualità e nel rispetto di minime norme per un allenamento sicuro.