

■ PREVENZIONE

Attività fisica negli anziani: è meglio tardi che mai

L'attività fisica negli anziani è "meglio tardi che mai, ma meglio presto che tardi". Venti minuti di esercizio quotidiano da moderato a vigoroso nella prima età avanzata (70-75 anni) possono meglio evitare le principali malattie cardiovascolari, compresa l'insufficienza cardiaca, nella tarda vecchiaia (>80 anni). Lo suggerisce una ricerca di **Claudio Barbiellini Amidei**, specialista in medicina preventiva, Università di Padova e del suo gruppo. I ricercatori hanno attinto ai dati del Progetto Veneto Anziani (ProVA), uno studio su 3.099 italiani di età ≥65 anni.

Le valutazioni iniziali (storia medica dettagliata, esame fisico, esami ematochimici, ecc) sono state effettuate tra il 1995 e il 1997, con due ulteriori valutazioni a 4 e a 7 anni a seguire.

All'inizio dello studio, le donne avevano maggiori probabilità rispetto agli uomini di avere più di 4 condizioni coesistenti, con una maggiore prevalenza di osteoartrite, osteoporosi e malattia renale cronica; BPCO e diabete erano più comuni tra gli uomini. I partecipanti hanno compilato questionari sui loro livelli di attività fisica. L'attività fisica moderata includeva passeggiate, bocce e pesca, l'attività fisica vigorosa includeva giardinaggio, allenamenti in palestra, ciclismo, danza e nuoto. Coloro la cui attività fisica ammontava fino a 20 o più minuti al giorno erano definiti attivi; inattivi chi

dedicava meno tempo all'attività fisica. Gli uomini avevano maggiori probabilità di essere fisicamente attivi rispetto alle donne. I cambiamenti nei modelli di attività fisica sono stati definiti come: stabile-basso (inattivo-inattivo); altamente decrescente (attivo-inattivo); basso aumento (inattivo-attivo); e stabile-alto (attivo-attivo). Sono state raccolte anche altre informazioni (reddito familiare, livello di istruzione, numero di membri della famiglia, fumo, assunzione di alcol).

La salute dei partecipanti è stata quindi monitorata attraverso il collegamento ai registri delle dimissioni ospedaliere e alla certificazione dei decessi fino alla fine di dicembre 2018. L'analisi finale ha incluso 2.754 partecipanti con dati completi, di cui 1.398 donne (60%). Durante il periodo di monitoraggio, sono state fatte 1.037 nuove diagnosi di malattie cardiache, insufficienza cardiaca e ictus.

► Risultati

L'aumento dei livelli di attività fisica e il mantenimento di uno stile di vita attivo nel tempo sono stati associati a minori rischi di malattie CV e morte in entrambi i sessi. La più grande riduzione del rischio è stata osservata per i nuovi casi di malattia coronarica e insufficienza cardiaca nella tarda vecchiaia. Non è stata osservata alcuna associazione significativa tra attività fisica e ictus.

La maggior parte dei partecipanti aveva modelli di attività fisica attiva stabili nel tempo. I modelli di attività fisica stabile-alta sono stati associati a un rischio significativamente (52%) inferiore di malattie CV tra gli uomini rispetto a quelli con modelli stabili-bassi. I maggiori benefici sembrano verificarsi all'età di 70 anni. Il rischio era solo marginalmente inferiore all'età di 75 anni e non inferiore all'età di 80-85 anni, suggerendo che migliorare l'attività fisica prima della vecchiaia potrebbe avere il massimo impatto. È stata anche osservata una curva a forma di J per la lunghezza dell'esercizio, con la più forte riduzione delle malattie CV e dell'insufficienza cardiaca associata a un periodo compreso tra 20 e 40 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa ogni giorno.

► Conclusioni

In un editoriale collegato, Enrico Fabris e Gianfranco Sinagra dell'Università di Trieste, spiegano che "i meccanismi dettagliati con cui l'attività fisica può ridurre il rischio futuro di malattie CV rimangono non completamente compresi, ma l'effetto favorevole dell'attività fisica può essere semplicemente spiegato dalla sua capacità di rallentare il processo di aterosclerosi attraverso un migliore controllo della PA, del livello di glucosio e del profilo lipidico. Il movimento è medicina anche in tarda età. Anche una piccola quantità di attività fisica può conferire effetti benefici nelle persone anziane, ma se intrapreso presto piuttosto che tardi", concludono.

• Barbiellini Amidei C et al. Association of physical activity trajectories with major cardiovascular diseases in elderly people. *Heart* 2022, Epub ahead of print.