



Linee guida sulla prescrizione di esercizio fisico in adulti con lesione del midollo spinale basate su evidenze scientifiche

Informazioni sulle linee guida

Le linee guida forniscono le soglie minime di esercizio fisico per ottenere benefici in termini di:

- miglioramento della fitness cardiorespiratoria e della forza muscolare
- miglioramento della salute cardiometabolica

Le indicazioni delle linee guida dovrebbero essere raggiunte a prescindere dalla quantità di attività motoria accumulata svolgendo le comuni attività della vita quotidiana. Gli adulti sono incoraggiati a praticare esercizio fisico in maniera costante, in modi e contesti sostenibili, divertenti, sicuri e facilmente realizzabili.

Le linee guida sono adatte ad adulti (18-64 anni) con lesioni del midollo spinale croniche (insorte da almeno un anno) con livello neurologico pari a C3 o inferiore, includendo quindi tetraplegia e paraplegia, a seguito di cause traumatiche o non, indipendentemente dal genere, etnia o status socio-economico.

Prima di intraprendere un programma di esercizio fisico, gli adulti con lesione del midollo spinale dovrebbero consultare un professionista della salute, ben informato sulle tipologie e quantità di attività motorie idonee alle loro caratteristiche. Gli individui con una lesione cervicale o toracica alta devono essere consapevoli dei segni e dei sintomi della disriflessia autonoma durante la pratica di attività motoria.

Per gli adulti che non siano già impegnati in un programma di esercizio fisico, è opportuno iniziare con quantità minori di attività ed aumentarne gradualmente la durata, la frequenza e l'intensità, con una progressione finalizzata al raggiungimento delle linee guida. Svolgere esercizio fisico al di sotto dei livelli raccomandati potrebbe o non potrebbe produrre cambiamenti nella fitness o nella salute cardiometabolica.

I rischi associati all'adesione alle linee guida sono minimi se l'attività viene gestita in accordo con un professionista sanitario esperto in lesioni del midollo spinale.

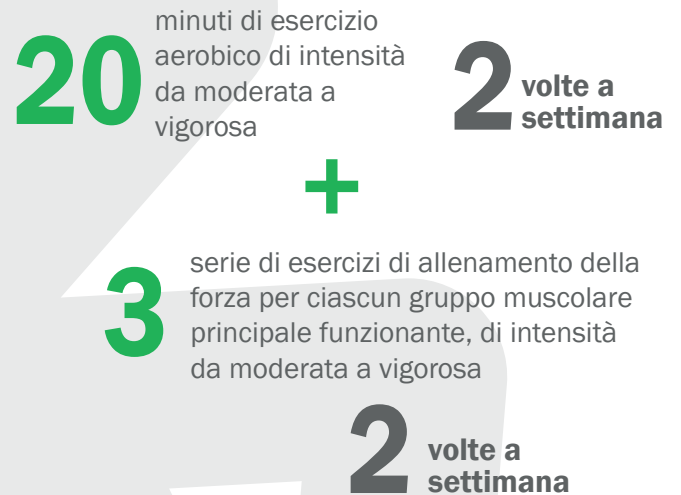
Le linee guida possono essere appropriate anche per le persone con mielolesione insorta da un periodo inferiore a 12 mesi, di età pari o superiore a 65 anni, o che vivono in condizioni di comorbidità. Attualmente infatti, per le suddette persone, non esistono evidenze scientifiche sufficienti per trarre conclusioni definitive sui rischi ed i benefici delle linee guida. Queste persone dovrebbero consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizio fisico.

Si presume che svolgere esercizio fisico in quantità superiori a quelle indicate dalle linee guida possa determinare ulteriori benefici sulla fitness cardiorespiratoria, sulla forza muscolare e sulla salute cardiometabolica. D'altra parte, attualmente non sono disponibili sufficienti evidenze scientifiche per esprimersi su eventuali rischi associati al superamento dei livelli proposti dalle linee guida.

Le linee guida

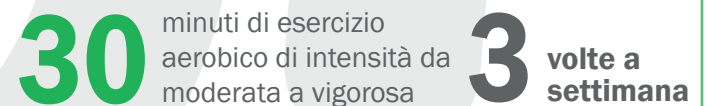
Fitness

Per ottenere dei benefici sulla fitness cardiorespiratoria e sulla forza muscolare, gli adulti con lesione del midollo spinale dovrebbero impegnarsi almeno in:



Salute cardiometabolica

Per migliorare la salute cardiometabolica si suggerisce agli adulti con lesione del midollo spinale di impegnarsi almeno in:



Queste linee guida sono state sviluppate da un gruppo internazionale diretto dalla Prof. Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Canada) e dalla Prof. Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, UK).

Eventuali procedure per rendere le linee guida adatte ad ambienti e contesti particolari non devono alterare la loro integrità scientifica, così come descritto nell'articolo relativo alla ricerca sulle linee guida (disponibile in libero accesso in Spinal Cord via www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3).

Per ulteriori informazioni relative alla traduzione italiana: Prof. Marco Bernardi della Università di Roma, "Sapienza"; e-mail: marco.bernardi@uniroma1.it.