

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ANZIANI, DUBBI SUL RUOLO DELL'ATTIVITÀ FISICA CONTRO IL DECLINO COGNITIVO

Tra le persone anziane sedentarie un programma di attività fisica di livello moderato durato 24 mesi non è risultato superiore rispetto a un programma di educazione sanitaria riguardo al funzionamento cognitivo globale o dominio-specifico. Lo scrivono Kaycee Sink e colleghi sulla rivista JAMA.

I ricercatori si sono chiesti se, a confronto di un programma di educazione sanitaria, un programma di attività fisica poteva migliorare la funzione cognitiva, ridurre il rischio di lieve deterioramento cognitivo (MCI) e di demenza.

Sono stati coinvolti 1.635 partecipanti, tra i 70 e gli 89 anni di età, che erano inseriti nell'indagine Lifestyle Interventions and Independence for Elders (LIFE). Le persone, con uno stile di vita sedentario, erano a rischio per la mobilità ma erano capaci di camminare 400 metri. I partecipanti erano assegnati a caso a uno di due gruppi. Un gruppo prevedeva un programma di esercizio fisico di intensità moderata, che includeva il camminare, gli esercizi di resistenza muscolare e quelli di flessibilità (n=818). L'altro gruppo prevedeva educazione sanitaria ed esercizi di stretching delle braccia (n=817).

I ricercatori non hanno trovato un risultato migliore del gruppo di attività fisica rispetto al funzionamento cognitivo globale o dominio-specifico. Non c'era neanche differenza, rispetto alla MCI o alla demenza, che era rispettivamente 13,2 % nel gruppo di attività fisica e 12,1% in quello di educazione, seppure il risultato era debole statisticamente.

“La funzione cognitiva è rimasta stabile per oltre due anni in tutti i partecipanti. Non possiamo escludere che entrambi gli interventi abbiano avuto successo nel mantenere le funzioni cognitive” scrivono gli autori.

I partecipanti nel gruppo di attività fisica che avevano 80 anni o più e quelli con una performance iniziale fisica inferiore avevano cambiamenti migliori nei punteggi compositi della funzione esecutiva rispetto al gruppo di educazione sanitaria. “Questo risultato è importante perché la funzione esecutiva è il dominio cognitivo più sensibile agli interventi con esercizi, e la sua conservazione è necessaria per l'indipendenza nelle attività strumentali della vita quotidiana” scrivono gli autori.

Fonte:

Sink, Kaycee M., et al. "Effect of a 24-Month Physical Activity Intervention vs Health Education on Cognitive Outcomes in Sedentary Older Adults: The LIFE Randomized Trial." JAMA 314.8 (2015): 781-790.