

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

IL PROGRAMMA MIGLIORE PER LE PERSONE ANZIANE IN SOVRAPPESO

Un regime alimentare controllato, insieme a un programma di attività fisica, sia aerobica che di rafforzamento muscolare, è la combinazione migliore per aiutare gli anziani in sovrappeso oppure obesi a rimanere in forma. Lo studio ha coinvolto 141 partecipanti, che sono stati assegnati a caso a uno di quattro gruppi. Il primo gruppo svolgeva attività di tipo aerobico e seguiva una dieta per dimagrire, il secondo gruppo seguiva un programma di rafforzamento muscolare e la dieta, il terzo gruppo seguiva un programma di rafforzamento muscolare accompagnato da attività aerobica e dieta, il quarto gruppo era quello di controllo che non seguiva né un programma di attività fisica né la dieta.

Dai risultati è emerso che i partecipanti appartenenti ai tre gruppi di intervento hanno perso peso, mentre non c'è stata variazione significativa nel gruppo di controllo. Rispetto al test di performance fisica, il punteggio aumentava di più nel gruppo di attività mista che nei gruppi di sola attività aerobica o rafforzamento muscolare. Rispetto alla massa magra, la perdita era inferiore nel gruppo di intervento combinato e di rafforzamento muscolare rispetto al gruppo di attività aerobica. La stessa cosa avveniva rispetto alla densità minerale ossea. Secondo gli autori, il programma di perdita del peso combinato con gli esercizi aerobici e di rafforzamento muscolare, è il modo più efficace di migliorare lo status funzionale degli adulti anziani obesi.

Fonte: Villareal, Dennis T., et al. "Aerobic or Resistance Exercise, or Both, in Dieting Obese Older Adults." *New England Journal of Medicine* 376.20 (2017): 1943-1955