

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

PIÙ ATTIVITÀ FISICA PER I RAGAZZI

Un aumento dell'attività fisica potrebbe migliorare la qualità della vita dei ragazzi obesi, anche se non modifica in modo sostanziale il loro peso. Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Pediatrics, la qualità della vita correlata alla salute (HRQOL) migliora con un programma di dimagrimento, basato su una dieta ipocalorica, attività fisica e terapia comportamentale, anche senza grandi variazioni di peso.

Lo studio prospettico ha coinvolto 707 adolescenti in sovrappeso oppure obesi, età media 14 anni, il 57% ragazze, che partecipavano a un programma di dimagrimento di 4-6 settimane presso un centro clinico di Berchtesgaden, in Germania. Il programma e il follow up di 24 mesi sono stati completati da 381 individui. È possibile che una larga parte di pazienti sia stata persa perché proveniva da altri paesi, Austria, Francia e Belgio, e da altre regioni tedesche.

All'inizio dello studio, alla fine, a 6, 12 e 24 mesi dall'inizio del programma, sono stati valutati l'HRQOL, l'attività fisica, la sedentarietà e il Bmi.

“Tutte le variabili sono migliorate dopo il trattamento e a 6 mesi di follow up” scrivono gli autori.

A 24 mesi l'HRQOL mostrava miglioramenti rispetto all'inizio dello studio (3 punti su una scala da 0 a 100; 95% CI, 1.68-4.47; $P < .001$), in particolare per l'autostima (11 punti; 95% CI, 8.40-13.14; $P < .001$). Il BMI era diminuito di 0.5 kg/m² rispetto al valore iniziale (95% CI, -0.92 to -0.02; $P = .04$). I cambiamenti a lungo termine dell'attività fisica spiegavano il 30% delle variazioni dell'HRQOL e il cambiamento del Bmi non era associato a un cambiamento dell'HRQOL.

Fonte:

Health-related quality of life and physical activity in children and adolescents 2 years after an inpatient weight-loss program. Rank M1, Wilks DC2, Foley L3, Jjang Y3, Langhof H4, Siegrist M5, Halle M6. J Pediatr. 2014 Oct;165(4):732-737.e2. doi: 10.1016/j.jpeds.2014.05.045. Epub 2014 Jul 16