Lipoproteine ed esercizio fisico

Data 01 febbraio 2003
Categoria metabolismo

Solo l'esercizio fisico intenso produce un miglioramento dell'assetto lipidico

In questo studio sono stati inclusi 84 adulti in soprappeso con abitudini sedentarie e dislipidemia da lieve a media.
I pazienti sono stati randomizzati in 4 gruppi: molto esercizio fisico ad alta intensità (equivalente a 20 miglia alla settimana di jogging); poco esercizio fisico ad alta intensità (equivalente a 12 miglia di jogging alla settimana);poco esercizio fisico ad intensità media (equivalente a 12 miglia di passeggiata alla settimana);nessun esercizio.
Le lipoproteine vennero valutate all'inizio dello studio e dopo 8 mesi. Alla fine dello studio non si apprezzarono variazioni significative nel dosaggio delle LDL colesterolo o del colesterolo totale tra i vari gruppi.
Tuttavia, a paragone del gruppo di controllo il gruppo sottoposto a esercizio intenso in grande quantità mostrò un significativo aumento dei dosaggi di HDL-Colesterolo e nella grandezza delle LDL e una diminuzione significativa nella concentrazione delle LDL di piccola dimensione, considerate essere molto più aterogene delle LDL di più grandi dimensioni. Nei due gruppi intermedi si dimostrarono variazioni di uguale tipo ma meno marcate. Considerando 11 differenti variabili legate alle lipoproteine, si vide che il fattore più importante per i cambiamenti nell'assetto lipidico era la quantità di esercizio fisico, piuttosto che la intensità.

Fonte NEJM 2002 Nov 7; 347: 1483.92
http://content.nejm.org/cgi/content/abstract/347/19/1483