



---

## L' aerobica fa davvero bene ai cardiopatici

---

**Data** 31 maggio 2005  
**Categoria** cardiovascolare

---

L'esercizio fisico applicato a coronaropatici riduce i sintomi depressivi ed il rischio di nuovi eventi cardiaci

---

L'ischemia coronarica (IHD) è una delle principali cause di morte in tutto il mondo. I fattori psicosociali sono ora riconosciuti come componente significativa e indipendente nell'insorgenza dell'IHD e nelle sue complicazioni successive. Di conseguenza è stata prestata particolare attenzione nel ridurre questi fattori di rischio, particolarmente nel settore della riabilitazione in campo cardiaco. James A. Blumenthal, PhD, della Duke University Medical Center, Durham, North Carolina e colleghi hanno confrontato l'infuenza di due programmi di intervento comportamentale, esercizi aerobici e training di gestione dello stress, mediante visite routinarie sulle funzioni psicosociali e su markers per il rischio cardiovascolare.

Il trial di ricerca, randomizzato, include 134 pazienti (92 maschi e 42 femmine, con età fra i 40 e gli 84 anni) con un IHD stabile e ischemia miocardica da sforzo. Lo studio è durato da gennaio 1999 fino a febbraio 2003. I partecipanti hanno ricevuto tutti le normali cure mediche; un gruppo ha inoltre attuato una serie di esercizi aerobici supervisionati, per 35 minuti tre volte alla settimana per 16 settimane, il secondo gruppo ha attuato settimanalmente 1.5 ore di training antistress, per 16 settimane. I ricercatori hanno rilevato che i pazienti impegnati negli esercizi o nel training mostravano minore depressione rispetto al gruppo che aveva ricevuto solo le cure routinarie. L'esercizio fisico e il training sono stati inoltre associati ad un miglioramento rispetto ai marker per il rischio cardiaco, comparati al gruppo che riceveva sole cure di base.

Guido Zamperini  
JAMA.2005;293:1626-1634.