Attività fisica per le malattie cardiovascolari

Data 08 dicembre 2013
Categoria cardiovascolare

Secondo una revisione pubblicata dal BMJ l'attività fisica è efficace come i farmaci nel trattamento di alcune patologie cardiovascolari.

E' noto che l'attività fisica viene consigliata per la prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari.

Ma qual è l'efficacia dell'esercizio fisico rispetto al trattamento farmacologico?
Per determinarlo è stata effettuata una revisione che ha considerato in tutto 350 trials clinici randomizzati e controllati per un totale di quasi 340.000 partecipanti.
La revisione ha combinato insieme 16 metanalisi (4 per l'esercizio fisico e 12 per i farmaci) a cui sono stati aggiunti altri 3 nuovi trials.
Si sono considerati quattro campi di intervento: cardiopatia ischemica, riabilitazione dell'ictus, trattamento dello scompenso cardiaco e prevenzione del diabete in soggetti a rischio (prediabete).
Come outcome è stato valutata l'efficacia dei vari interventi sulla mortalità.
Si è visto che non vi erano differenze tra attività fisica e farmaci per quanto riguarda la prevenzione secondaria della cardiopatia ischemica e il prediabete.
L'attività fisica si è dimostrata più efficace dei farmaci nei pazienti con pregresso ictus.
Al contrario nello scompenso cadiaco i diuretici si sono dimostrati più efficaci dell'attività fisica.

Gli autori concludono che in termini di riduzione della mortalità l'attività fisica è potenzialmente efficace come molte terapie prescritte nei quattro campi esaminati.
Tuttavia mettono anche in evidenza che i dati circa l'efficacia dell'attività fisica sono limitati sia per quanto riguarda il numero di studi che per la numerosità della casistica arruolata.

I benefici dell'esercizio fisico vengono quindi confermati. Per il medico pratico il messaggio è semplice: l'attività fisica dovrebbe essere consigliata allo stesso modo in cui si prescrivono i farmaci. E' anzi probabile che l'efficacia dei vari trattamenti farmacologici ne uscirebbe potenziata se associata ad una adeguata attività fisica perchè i due tipi di intervento vanno considerati complementari e non alternativi.

Rimane però un punto interrogativo da non sottovalutare e che tutti i medici conoscono bene: la compliance. E' noto che ottenere dal paziente una pratica regolare dell'attività fisica è molto difficile, ben più che ottenere una buona adesione alla terapia farmacologica. Questo è vero nel breve ma soprattutto nel lungo termine. Per cui i benefici potenzialmente ottenibili dall'attività fisica corrono il rischio di infrangersi contro le barriere della trasferibilità nella pratica di tutti i giorni.

Renato Rossi

Bibliografia

Naci H et al. Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study
BMJ 2013;347:f5577.