**COMUNICATO STAMPA**

**L’ESERCIZIO FISICO NELLE MALATTIE CRONICHE:   
EFFICACE, MA NON PRESCRITTO DAI MEDICI**

**NEL MIRINO DELLA FONDAZIONE GIMBE L’INACCETTABILE SOTTO-UTILIZZO DI UN INTERVENTO SANITARIO EFFICACE E COSTO-EFFICACE: L’ESERCIZIO FISICO NELLE MALATTIE CRONICHE. NEL POSITION STATEMENT GIMBE PROVE DI EFFICACIA E ISTRUZIONI PRATICHE PER AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA DI MEDICI E PAZIENTI SU UNA VALIDA OPPORTUNITÀ TERAPEUTICA TROPPO SPESSO TRASCURATA A FAVORE DI FARMACI E INTERVENTI CHIRURGICI.**

**12 dicembre 2016 - Fondazione GIMBE, Bologna**

L’esercizio fisico è un intervento sanitario efficace nel trattamento di numerose patologie croniche e, in termini di riduzione della mortalità, determina benefici simili a quelli ottenuti con interventi farmacologici nella prevenzione secondaria di patologie coronariche, nella riabilitazione post-ictus, nello scompenso cardiaco e nella prevenzione del diabete. Anche in patologie meno severe, come il mal di schiena e l’artrosi, i benefici dell’esercizio fisico sui sintomi e sulla qualità di vita sono molto rilevanti. A dispetto di robuste evidenze scientifiche, nelle malattie croniche l’esercizio fisico rimane ampiamente sotto-utilizzato rispetto a interventi farmacologici o chirurgici.

«Il Position Statement GIMBE – afferma Nino Cartabellotta, Presidente della Fondazione GIMBE – ha tre obiettivi fondamentali: sintetizzare le prove di efficacia dell’esercizio fisico su esiti di salute clinicamente rilevanti per 7 patologie croniche, riportare accuratamente effetti avversi e controindicazioni e fornire per ciascuna condizione una guida pratica per realizzare esercizi efficaci».

Le patologie prese in esame sono state selezionate per il loro elevato carico di disabilità e per la disponibilità di prove di efficacia dell’esercizio fisico: artrosi dell’anca e del ginocchio, lombalgia cronica aspecifica, prevenzione delle cadute, broncopneumopatia cronica ostruttiva, sindrome da fatica cronica, diabete di tipo 2, malattia coronarica e scompenso cardiaco. Per ciascuna patologia il Position Statement GIMBE descrive gli aspetti pratici dell’esercizio indispensabili per ottenere i risultati desiderati: razionale, professionisti sanitari, modalità, setting, attrezzatura necessari, procedura, numero, durata e intensità delle sedute, dettagli del programma.

«Le evidenze scientifiche – continua il Presidente - documentano in maniera incontrovertibile che l’esercizio fisico è efficace in numerose patologie croniche. Tuttavia resta un intervento sanitario ampiamente sotto-utilizzato per varie ragioni: limitata conoscenza delle prove di efficacia da parte di medici di famiglia e specialisti, loro mancata sensibilizzazione alla “prescrizione” dell’esercizio fisico, carenza di percorsi multiprofessionali integrati, mancato inserimento nei livelli essenziali di assistenza di numerosi interventi efficaci basati sull’esercizio, scarsa attitudine all’attività fisica dei pazienti, in particolare se sofferenti».

Il Position Statement ribadisce che l’esercizio deve essere personalizzato secondo aspettative e preferenze del singolo paziente, ma se gli interventi basati sull’esercizio vengono erogati con modalità troppo diverse rispetto agli studi clinici (es. intensità inferiore, durata inferiore o con differenti componenti), la loro efficacia può essere compromessa rispetto a quanto documentato in letteratura. In tal senso i medici di famiglia dovrebbero conoscerne le caratteristiche principali, accedere a descrizioni dettagliate e a risorse necessarie alla prescrizione, al fine di discuterne con i pazienti e indirizzarli al professionista appropriato. Indispensabile infine affrontare adeguatamente pregiudizi, paure e motivazioni dei pazienti, in particolare quelli meno predisposti a praticare l’esercizio fisico.

«Le sfide per garantire l’aderenza a programmi di esercizio fisico – conclude Cartabellotta – sono simili, ma molto più ardue di quelle per mantenere la compliance farmacologica: tuttavia, l’entità dei potenziali risultati per i pazienti, oltre che per il servizio sanitario, rendono tali sfide degne di essere affrontate. Peccato che nelle 149 pagine del Piano Nazionale delle Cronicità, già approvato dalla Conferenza Stato-Regioni il 15 settembre 2016, il termine “esercizio fisico” faccia solo una timida comparsa nel capitolo dedicato allo scompenso cardiaco».

Il Position Statement GIMBE “Efficacia dell’esercizio fisico nei pazienti con patologie croniche” è disponibile a: www.gimbe.org/eserciziofisico.

**Fondazione GIMBE**  
Via Amendola 2 - 40121 Bologna

Tel. 051 5883920 - Fax 051 4075774

E-mail: [ufficio.stampa@gimbe.org](mailto:ufficio.stampa@gimbe.org)