Fibromialgia: nuoto e camminate migliorano i sintomi e alleviano il dolore

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Fernandes G, Jennings F, Nery Cabral MV, Buosi AL, Natour J.
Swimming improves pain and functional capacity of patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial
Arch Phys Med Rehabil. 2016 Feb 19. pii: S0003-9993(16)00101-5. doi: 10.1016/j.apmr.2016.01.026. [Epub ahead of print]

Valutare i benefici del nuoto e delle camminate sul dolore, la capacità funzionale, la capacità aerobica e la qualità di vita delle donne affette da fibromialgia: è questo l'obiettivo dello studio di G. Fernandes e collaboratori, della Divisione di Reumatologia dell'Università Federale di San Paolo, in Brasile.

La ricerca ha coinvolto **75 pazienti**, di età compresa fra i 18 e i 60 anni, divise stocasticamente in due gruppi: **gruppo nuoto** (n = 39) e **gruppo camminate** (n = 36).

Il **primo gruppo** ha fatto 50 minuti di nuoto tre volte la settimana, per 12 settimane, mantenendo una frequenza cardiaca inferiore di 11 battiti alla soglia anaerobica. Il **secondo gruppo** ha camminato con la stessa frequenza e per la stessa durata, con una frequenza cardiaca pari alla soglia anaerobica.

Le partecipanti sono state valutate **all'inizio della sperimentazione**, e successivamente **a sei e dodici settimane**. I risultati sono stati misurati con:

- una scala visuale analogica per la valutazione del dolore;
- il Fibromyalgia Impact Questionnaire;
- il questionario SF-36 sulla qualità di vita;
- il test spiro-ergometrico per la valutazione delle variabili cardiorespiratorie;
- il test Timed Up and Go (TUG), che misura il tempo impiegato per alzarsi da una sedia, camminare per tre metri, girarsi, tornare alla sedia e sedersi di nuovo.

Questi, in sintesi, i risultati:

- in 12 settimane, il **dolore** è diminuito nelle pazienti di entrambi i gruppi, senza significative differenze fra loro (p= 0,658);
- gli stessi positivi risultati sono stati ottenuti per quanto riguarda la **capacità funzionale** e la **qualità di vita**;
- la **capacità aerobica**, invece, non è significativamente cambiata nel tempo.

Il movimento fisico regolare, dunque, riduce il dolore e migliora la capacità la capacità funzionale e la qualità di vita delle donne affette da fibromialgia. Esso dovrebbe quindi essere **contemplato in tutte le terapie multimodali** finalizzate ad alleviare i sintomi di questa patologia.