Depressione e fibromialgia: i benefici del movimento fisico regolare

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

Andrade A, Steffens RA, Vilarino GT, Sieczkowska SM, Coimbra DR.
Does volume of physical exercise have an effect on depression in patients with fibromyalgia?
J Affect Disord. 2017 Jan 15; 208: 214-217. doi: 10.1016/j.jad.2016.10.003. Epub 2016 Oct 18.

Verificare se e in quale misura il movimento fisico regolare prevenga o riduca la depressione associata alla fibromialgia: è questo l'obiettivo dello studio di Alexandro Andrade e collaboratori, del Center of Health Sciences and Sports presso l'Università dello Stato di Santa Catarina, in Brasile.

Il progetto ha preso in considerazione **215 pazienti** affetti da fibromialgia associata a depressione, la cui intensità è stata valutata con il **Beck Depression Inventory**. In funzione del movimento fisico effettuato settimanalmente, i partecipanti sono stati distinti in:

- inattivi;
- insufficientemente attivi;
- attivi.

Questi, in sintesi, gli interessanti risultati:

- i pazienti inattivi presentano **un'incidenza più elevata** di depressione da moderata a severa (29.1%) e depressione maggiore (25%) rispetto ai pazienti attivi;
- la diversa incidenza della depressione nei pazienti inattivi e attivi è **funzione del volume settimanale di attività** (p=0.035);
- il livello di depressione **correla direttamente** con il tasso di sedentarietà;
- i pazienti con depressione severa hanno **una probabilità più che triplicata** (3.45; 1.23-9.64) di essere fisicamente inattivi rispetto ai pazienti non depressi o lievemente depressi.

Lo studio ha il limite di **non distinguere fra tipologie di attività fisica**, ma – in positivo – conferma l'importanza del movimento fisico nella prevenzione e cura **non solo della fibromialgia**, come dimostrato da numerose indagini, **ma anche della depressione** a questa associata.

Â© 2017 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org