Donne e osteoporosi: nuove linee guida per esercizi fisici efficaci e sicuri

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

Commento a:
Brooke-Wavell K, Skelton DA, Barker KL, Clark EM, De Biase S, Arnold S, Paskins Z, Robinson KR, Lewis RM, Tobias JH, Ward KA, Whitney J, Leyland S.
Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis
Br J Sports Med. 2022 May 16;56(15):837-846. doi: 10.1136/bjsports-2021-104634. Online ahead of print

Indicare gli esercizi fisici più adatti a ottimizzare la forza delle ossa, ridurre il rischio di cadute, migliorare la postura e attenuare i sintomi delle fratture vertebrali nelle donne (e negli uomini) affette da osteoporosi: è questo l'obiettivo del documento di consenso messo a punto nel Regno Unito da un team interdisciplinare di specialiste delle Università di Oxford, Bristol, Glasgow, Loughborough, Warwick, Keel, Nottingham e Southampton. Ai lavori hanno preso parte anche l'Older People's Mental Health Service del Bradford District Care NHS Foundation Trust, la Chartered Society of Physiotherapy di Londra, il Dipartimento di Fisioterapia del King's College di Londra e la Royal Osteoporosis Society di Bath.
L'utilità del **movimento fisico** nella gestione dell'osteoporosi è fuori discussione, ma l'incertezza relativa al tipo di esercizi più efficaci e sicuri rende spesso diffidenti medici e pazienti. Al tempo stesso, le linee guida del passato lasciavano aperte diverse importanti questioni. Questo nuovo documento, scritto a partire dall'ascolto delle **concrete esigenze delle donne** (782 su un totale di 880 persone consultate online), mira a proporre linee guida chiare e documentate per ogni specifico ambito della prevenzione e della terapia.
Dalla consultazione sono emerse **due tematiche prioritarie**:
- quali esercizi siano più efficaci per migliorare la forza delle ossa;
- quali esercizi siano più indicati per le persone con, o a rischio di, fratture vertebrali.
E poiché la maggior parte delle fratture deriva da una caduta, il gruppo di studio si è posto, come terzo ambito di lavoro, l'individuazione degli esercizi più adatti a migliorare l'equilibrio. Ne sono derivati i tre concetti che aprono il titolo del documento finale:
- **forti** (strong): come aumentare la forza delle ossa e prevenire le fratture;
- **saldi** (steady): come prevenire le cadute;
- **dritti** (straight): come migliorare la postura e attenuare i sintomi delle fratture.
Ciascun ambito viene sviluppato in modo dettagliato in box schematici, mentre un grafico molto razionale ne chiarisce le interrelazioni.
A valle di questi tre obiettivi si collocano altre tre finalità non meno importanti:
- massimizzare la **personalizzazione** e la **sicurezza** dei diversi esercizi;
- ridurre la **diffidenza** nei confronti di attività spesso percepite come pericolose;
- gettare le basi per una **consulenza continuativa** nel tempo.