

## 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 Alexandre 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.