Sintomi della menopausa: i benefici a lungo termine del movimento fisico

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

Kemmler W, Kohl M, von Stengel S.
Long-term effects of exercise in postmenopausal women: 16-year results of the Erlangen Fitness and Osteoporosis Prevention Study (EFOPS)
Menopause. 2017 Jan; 24 (1): 45-51. doi: 10.1097/GME.0000000000000720

Valutare gli effetti a lungo termine del movimento fisico sulla salute cardiaca e osteoarticolare delle donne in menopausa: è questo l'obiettivo dello studio condotto da W. Kemmler e collaboratori, dell'Istituto di Fisica medica presso l'Università di Erlangen-Nürnberg, in Germania.
La morbilità multipla correlata alla menopausa sta diventando **un problema molto serio** per i sistemi sanitari dei paesi occidentali. E' quindi importante mettere a punto **strategie preventive** il più possibile precoci rispetto all'inizio della menopausa stessa.
La ricerca è iniziata nel 1998 e ha coinvolto inizialmente **137 donne** in menopausa e affette da osteopenia. Di esse:
- **86** (Exercise Group, EG) hanno seguito un programma intensivo di movimento fisico, strutturato in due sedute di gruppo e due sedute domestiche la settimana;
- **51** (Control Group, CG) hanno mantenuto invariato il loro livello di attività.
I **parametri di salute** tenuti sotto controllo sono tre:
- incidenza generale di fratture;
- rischio di attacco coronarico e infarto a dieci anni;
- dolore lombare.
Nel 2014, quindi 16 anni dopo l'avvio dello studio, 59 donne del gruppo sottoposto a training intensivo e 46 del gruppo di controllo sono state sottoposte a **un'analisi di follow up**.
Questi, in sintesi, i risultati:
- il **rischio di attacco coronarico e infarto** a dieci anni è significativamente aumentato in entrambi i gruppi, ma in misura decisamente minore nel gruppo EG (5.00% ± 2.94% vs 6.90% ± 3.98%; P = 0.02);
- l'OR di **fratture** è risultato essere, per il gruppo EG, pari a 0.47 (95% CI: 0.24-0.92; P = 0.03), significativamente più basso rispetto al gruppo CG;
- il **dolore lombare** è risultato molto meno frequente e intenso nel gruppo EG.
Il programma di esercizi adottato ha dunque avuto **indubbi benefici** su molteplici fattori di rischio e disturbi della menopausa, confermando come il movimento fisico debba essere incluso in ogni seria strategia preventiva.