Dismenorrea primaria: potenziale terapeutico del movimento fisico

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

Matthewman G, Lee A, Kaur JG, Daley AJ.
Physical activity for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Am J Obstet Gynecol. 2018 Apr 6. pii: S0002-9378(18)30278-3. doi: 10.1016/j.ajog.2018.04.001. [Epub ahead of print]

Verificare l'efficacia dell'attività fisica nella cura della dismenorrea primaria: è questo l'obiettivo dello studio di G. Matthewman e collaboratori, dell'Università di Birmingham, Inghilterra.

La **dismenorrea primaria** è un dolore addominale crampiforme associato alle mestruazioni e non correlato ad alcuna patologia organica. Ha un'elevata prevalenza, impatta pesantemente sulla qualità di vita e può causare frequenti assenze da scuola e dal lavoro. Benché esistano trattamenti medici basati sull'evidenza, le donne spesso non possono o non desiderano assumere farmaci. Il **movimento fisico** è raccomandato dai medici, come terapia alternativa, sin dagli anni Trenta, ma non c'è ancora un'evidenza di alta qualità che ne confermi la reale efficacia.

Lo studio è stato condotto sui database Medline, Embase, Cochrane, Web of Science, CINAHL, PsycINFO, SPORTDiscus, PEDro, AMED, WHO ICTRP, Clinicaltrials.gov e OpenGrey, dalla loro creazione al maggio 2017, e ha permesso di identificare **15 trial randomizzati controllati** per un totale di **1681 partecipanti**. Sono stati selezionati, in particolare, gli studi condotti su donne che hanno svolto attività fisica non agonistica per almeno due cicli completi. L'efficacia dell'intervento è stata misurata in termini di intensità e durata del dolore. Nella meta-analisi finale sono stati inclusi gli 11 studi più attendibili.

I risultati raggruppati indicano che l'attività fisica **riduce sia l'intensità** (-1.89 cm su Scala Analogica Visuale, 95% CI -2.96 / -1.09) **sia la durata del dolore** (-3.92 ore, 95% CI -4.86 / -2.97). Il limite di questa indicazione sta nell'eterogeneità dei dati e nella qualità non elevatissima degli studi presi in considerazione.

I medici possono dunque informare le donne che **l'attività fisica può contribuire alla cura della dismenorrea primaria**, ma anche che occorrono ulteriori studi di alta qualità per confermarlo appieno.

© 2018 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org