

## Sindrome dell'ovaio policistico: benefici del movimento fisico

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Lopes IP, Ribeiro VB, Reis RM, Silva RC, Dutra de Souza HC, Kogure GS, Ferriani RA, Silva Lara LAD.

### **Comparison of the effect of intermittent and continuous aerobic physical training on sexual function of women with polycystic ovary syndrome: randomized controlled trial**

J Sex Med. 2018 Oct 10. pii: S1743-6095(18)31164-0. doi: 10.1016/j.jsxm.2018.09.002. [Epub ahead of print]

Valutare l'effetto dell'attività fisica aerobica continua e intermittente sulla funzione sessuale e l'umore delle donne affette di sindrome dell'ovaio policistico: è questo l'obiettivo dello studio di I.P. Lopes e collaboratori, del Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia dell'Università di San Paolo, Brasile.

La **sindrome dell'ovaio policistico** (PCOS) è una condizione caratterizzata da iperandrogenismo, cambiamenti antropometrici (aumento del peso, modificazioni del rapporto vita-anche), disfunzioni sessuali, alterazioni dell'umore (ansia, depressione), e complessivamente da una ridotta qualità di vita.

Lo studio è stato condotto per **16 settimane** su donne di età compresa fra i 18 e i 39 anni, suddivise a caso in tre gruppi:

- **training aerobico continuo** (CAT, n = 23);
- **training aerobico intermittente** (IAT, n = 22);
- **nessun training** (controlli, n = 24).

Per valutare la funzione sessuale è stato utilizzato il **Female Sexual Function Index** (FSFI), mentre per diagnosticare l'ansia e la depressione si è fatto ricorso alla **Hospital Anxiety and Depression Scale** (HADS). Si è anche cercato di capire se le due formule di allenamento siano equivalenti, o una delle due sia superiore all'altra.

Questi, in sintesi, i risultati dopo 16 settimane:

- il **gruppo CAT** ha ottenuto un significativo aumento del punteggio totale nel FSFI, e in particolare nei domini della soddisfazione e del dolore, e una riduzione del rapporto vita-anche;
- anche il **gruppo IAT** ha ottenuto un aumento significativo del punteggio totale nel FSFI, e miglioramenti specifici nei domini del desiderio, dell'eccitazione, della lubrificazione, dell'orgasmo e della soddisfazione;
- **entrambi i gruppi** hanno registrato una significativa riduzione dei livelli di testosterone, e dei livelli di ansia e depressione.

Questo studio presenta un limite: non considera l'alimentazione e la frequenza dei rapporti sessuali. Tuttavia dimostra come il training aerobico possa essere utilizzato per migliorare la salute sessuale e psico-emotiva delle donne affette da PCOS.