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.

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