Dolore cronico: il movimento fisico regolare riduce i tassi di mortalità

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

Kim Y, Umeda M.
Chronic pain, physical activity, and all-cause mortality in the US adults: the NHANES 1999-2004 follow-up study
Am J Health Promot. 2019 May 30: 890117119854041. doi: 10.1177/0890117119854041. [Epub ahead of print]

Verificare la correlazione fra dolore cronico e rischio di mortalità, e come il movimento fisico possa modificare tale associazione: è questo l'obiettivo dello studio di Youngdeok Kim e Masataka Umeda, rispettivamente del Dipartimento di "Chinesiologia e Gestione dello sport" presso la Texas Tech University a Lubbock, e del Dipartimento di "Chinesiologia, salute e nutrizione" presso la University of Texas a San Antonio, Stati Uniti.
La ricerca ha coinvolto **7384 adulti** di età superiore ai 40 anni, nell'ambito della National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES).
Questi, in sintesi, i risultati:
- le persone che soffrono di dolore cronico localizzato o diffuso hanno **un maggior rischio di mortalità generale** (HR = 1.26 e 1.41, rispettivamente);
- una **regolare attività fisica**, per almeno 150 minuti la settimana, riduce questo rischio indipendentemente dalla causa del dolore;
- in particolare, le persone che fanno sport hanno **un minor rischio di mortalità generale** rispetto alle persone sedentarie (HRs = 0.53 per il dolore localizzato e 0.58 per il dolore diffuso).
Questo importantissimo studio indica quindi che il movimento fisico regolare riduce il rischio di mortalità nelle persone affette da dolore cronico. Lo sport andrebbe quindi promosso attraverso **adeguate politiche pubbliche** come strumento di prevenzione, per ridurre gli enormi costi individuali e sociali connessi al dolore e alla morte.

© 2019 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org