

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

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 **adequate politiche pubbliche** come strumento di prevenzione, per ridurre gli enormi costi individuali e sociali connessi al dolore e alla morte.