

## Fibromialgia: i benefici terapeutici del pilates e degli esercizi acquatici

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

de Medeiros SA, de Almeida Silva HJ, do Nascimento RM, da Silva Maia JB, de Almeida Lins CA, de Souza MC.

### **Mat pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial**

Adv Rheumatol. 2020 Apr 6;60(1):21. doi: 10.1186/s42358-020-0124-2

Valutare l'efficacia del pilates matwork e degli esercizi aerobici acquatici nella cura della fibromialgia: è questo l'obiettivo del trial randomizzato condotto da Marcelo Cardoso de Souza e collaboratori, della Federal University of Rio Grande do Norte di Santa Cruz, Brasile.

Il **pilates matwork** viene eseguito a corpo libero su un tappetino, eventualmente con l'ausilio di una palla, di elastici o di piccoli attrezzi. Mira a ottimizzare sei importanti parametri psicofisici: respirazione, baricentro, precisione, concentrazione, controllo, fluidità.

Lo studio è stato condotto su **42 donne** assegnate a caso al gruppo del pilates o a quello degli esercizi acquatici. Si sono eseguite due sedute di allenamento la settimana, per dodici settimane. Le condizioni di salute sono state valutate alla baseline e al termine della sperimentazione, rispetto ai seguenti output:

- **intensità del dolore**, misurata su scala analogica visuale (VAS);
- **funzionalità fisica complessiva** (Fibromyalgia Impact Questionnaire);
- **qualità del sonno** (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI);
- **qualità di vita** (Short Form 36, SF-36);
- **atteggiamenti di evitamento** da paura del dolore (Fear Avoidance Beliefs Questionnaire, FABQ-BR);
- catastrofismo (Pain-Related Catastrophizing Thoughts Scale, PRCTS).

Questi, in sintesi, i risultati:

- il dolore e la funzionalità fisica sono migliorati in entrambi i gruppi ( $p < 0.05$ );
- la qualità della vita e gli atteggiamenti di evitamento sono migliorati nel gruppo pilates;
- la qualità del sonno e il catastrofismo sono migliorati nel gruppo trattato con gli esercizi acquatici;
- in generale, non emergono differenze statisticamente significative fra i due gruppi.

Questo insieme di risultati è particolarmente importante perché:

- conferma come **l'attività fisica sia decisiva** nell'attenuare il dolore e gli altri sintomi della fibromialgia;
- la sostanziale equivalenza fra i due approcci **arricchisce la gamma di interventi a disposizione dei medici** per la cura di questa patologia.