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.

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org