Gravidanza: il movimento fisico riduce lo stress, l'ansia e la depressione prenatali

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

Commento a:
Cai C, Busch S, Wang R, Sivak A, Davenport MH.
Physical activity before and during pregnancy and maternal mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies
J Affect Disord. 2022 Jul 15;309:393-403. doi: 10.1016/j.jad.2022.04.143. Epub 2022 Apr 29. PMID: 35500685

Verificare l'impatto del movimento fisico prima e durante la gravidanza sulla salute mentale della donna: è questo l'obiettivo dello studio coordinato da Margie H. Davenport, del Program for Pregnancy and Postpartum Health presso la University of Alberta a Edmonton, Canada.
Lo studio è stato condotto su **10 database** fino al maggio 2021, esaminando ogni lavoro (ad eccezione delle review e dei case report) che contenesse:
- informazioni sulla **popolazione** di riferimento (donne prima e/o durante la gravidanza);
- **misure** oggettive o soggettive dell'attività fisica;
- **confronti** con scarsa o nessuna attività fisica;
- **esiti**: diagnosi e gravità dei sintomi di depressione o ansia, punteggi di qualità della vita, livelli di stress, vissuto emotivo.

Sono stati inclusi **44 studi** osservazionali, per un totale di **132.399 donne**.
Questi, in sintesi i risultati. Alti livelli di attività fisica in gravidanza:
- riducono il rischio di **depressione prenatale** (OR: 0,68, 95% CI: 0,58-0,80) e **ansia** (OR: 0,67, 95% CI: 0,54-0,83);
- riducono la gravità dei **sintomi depressivi prenatali** (SMD: -0,37, 95% CI: -0,57 / -0,17), dei **sintomi di ansia prenatale** (SMD: -0,45, 95% CI: -0,64 / -0,27) e dello **stress prenatale** (SMD: -0,33, 95% CI: -0,55 / -0,11);
- migliorano la **qualità della vita** (SMD: 0,38, 95% CI: 0,23 / 0,54).

L'attività fisica prima dalla gravidanza non sembra invece impattare sugli outcome di interesse.

© 2023 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org