# Fibromialgia: i migliori programmi di esercizio fisico per ridurre il dolore cronico

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

*Commento a:*
Casanova-Rodríguez D, Ranchal-Sánchez A, Rodríguez RB, Jurado-Castro JM.
**Aerobic exercise prescription for pain reduction in fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis**
Eur J Pain. 2025 Feb;29(2):e4783. doi: 10.1002/ejp.4783. PMID: 39805734

Verificare l'efficacia dell'esercizio fisico aerobico nella riduzione del dolore cronico da fibromialgia: è questo l'obiettivo della review sistematica svolta da un gruppo di ricercatori dell'Università di Cordoba e dell'Università Europea Miguel de Cervantes a Valladolid, Spagna.
La revisione:
- è stata condotta su **17 studi clinici randomizzati** indicizzati in Web of Science, PEDro, PubMed e Scopus;
- mirava a valutare il **regime di esercizio aerobico ottimale** per frequenza, intensità, tipo, tempo, volume e progressione (modello FITT-VP) per una riduzione clinicamente rilevante del dolore.
Il **modello FITT-VP** (Frequency, Intensity, Time, Type, Volume, Progression), volto a personalizzare i programmi di esercizio fisico in funzione delle esigenze individuali, è validato a livello internazionale ed è conforme alle linee guida dell'American College of Sports Medicine (ACSM). Esso consente di definire il programma in termini di:
- **F = Frequenza**: numero delle sedute di allenamento quotidiane o settimanali;
- **I = Intensità**: grandezza fisica di un singolo stimolo (per esempio, velocità di camminata);
- **T = Tempo**: durata di un singolo stimolo o di una serie di stimoli;
- **T = Tipo**: modalità d'esercizio (per esempio, camminata o corsa leggera);
- **V = Volume**: numero e durata degli stimoli per unità di allenamento;
- **P = Progressione**: incremento del carico di lavoro nel corso del tempo.
Le modalità di allenamento analizzate nei 17 studi sono molto differenziate per:
- frequenza: da 1 a 10 sedute di allenamento la settimana;
- intensità: da leggera a vigorosa;
- tempo: sessioni di durata compresa fra 10 e 45 minuti, per un periodo da 3 a 24 settimane;
- tipo: esercizi basati sulla musica, allenamento a intervalli, esercizi in piscina, cyclette, nuoto e camminata.
Tuttavia, nonostante tale eterogeneità, gli studi concordano nel sottolineare:
- l'efficacia dell'**esercizio aerobico** nell'alleviare il dolore cronico da fibromialgia;
- l'importanza di un'**accurata personalizzazione** del programma di allenamento per ottimizzare l'aderenza e i risultati.
In particolare dalla meta-analisi è emerso che, per una gestione ottimale del dolore, le persone

affette da fibromialgia dovrebbero:
- praticare esercizi aerobici due o tre volte la settimana, per venticinque o quaranta minuti in ogni sessione, puntando a più di cento minuti a settimana;
- iniziare a bassa intensità, aumentando gradualmente a intensità più elevate nell'arco di sei-dodici settimane.

I **tipi di esercizio** dovrebbero essere selezionati in collaborazione con il/la paziente in base alle preferenze personali e all'accessibilità delle infrastrutture sportive, per garantire l'**aderenza a lungo termine** al regime prescelto.