Osteoporosi: il movimento fisico migliora la densitÃ ossea e protegge dalle fratture

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

Commento a:
Yu M, Zhou P, Che Y, Luo Y.
The efficacy of exercise prescription in patients with osteoporotic fractures: a systematic review and meta-analysis
J Orthop Surg Res. 2025 Mar 7;20(1):250. doi: 10.1186/s13018-025-05636-z. PMID: 40050972; PMCID: PMC11887166

Analizzare retrospettivamente l'effetto del movimento fisico sulla densità minerale ossea nei/nelle pazienti con fratture osteoporotiche: è questo l'obiettivo della review con meta-analisi condotta da Mingzhe Yu e collaboratori, della Soochow University a Suzhou, Cina.

I pazienti con **fratture da osteoporosi** tendono a perdere ulteriore massa ossea, con un elevato rischio di nuove fratture che, a loro volta, sono una delle principali cause di disabilità e morte negli anziani. La **prescrizione di esercizi fisici** ha dimostrato di essere efficace nel migliorare la resistenza ossea in presenza di osteoporosi, ma i suoi effetti sulle persone già fratturate non erano mai stati indagati sistematicamente.

Dei 701 articoli reperiti in letteratura, sono stati inclusi nella meta-analisi **11 studi clinici randomizzati controllati**, per un totale di **1101 pazienti** (357 maschi e 744 femmine). Tutti gli studi selezionati riportavano l'effetto degli esercizi sulla densità minerale ossea, e quattro di essi anche sull'incidenza di nuove fratture.

Questi, in sintesi, i risultati:

l'esercizio fisico aumenta la **densità minerale ossea** nei/nelle pazienti con fratture osteoporotiche (MD: 0,07; 95% CI: 0,06-0,09) e riduce l'incidenza di **nuove fratture** di circa 3,67 volte (OR: 3,67; 95% CI: 1,74-7,72);
sia l'esercizio di tutto il corpo (MD: 0,09; 95% CI: 0,06-0,11) sia l'esercizio locale dell'arto interessato dalla frattura (MD: 0,06; 95% CI: 0,04-0,09) possono migliorare la densità minerale ossea del/della paziente, e con risultati ancora più significativi **per almeno 1 anno di attività** (MD: 0,10; 95% CI: 0,07-0,14).
Lo studio cinese conferma che non l'immobilità, ma un moderato e graduale allenamento, sotto controllo medico, è il migliore amico dell'osso affetto da osteoporosi e di un buon recupero dopo una frattura.

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org