

Titolo

Attività motoria adattata nell'anoressia nervosa: esiti di un intervento terapeutico integrato

Autori

Letizia Galasso¹, Elisa Sartorello¹, Edoardo Scuttari², Lucia Castelli¹, Angela Montaruli¹, Eliana Roveda¹, Eugenia Dozio^{2,3}, Rina Russo², Ileana Terruzzi^{1,2}

Affiliazioni degli autori

¹Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano

²Villa Miralago, Centro per la Cura dei Disturbi Alimentari, Cuasso al Monte, Varese

³Dipartimento di Medicina e Innovazione Tecnologica, Università degli Studi dell'Insubria

Parole chiave

Anoressia nervosa, attività fisica adattata, trattamento multidisciplinare, composizione corporea, fitness

Introduzione

L'anoressia nervosa è un disturbo complesso caratterizzato da restrizione alimentare e spesso da esercizio fisico compulsivo, associato ad esiti clinici peggiori e maggior rischio di ricadute (Dobinson et al., 2019). La sospensione totale dell'attività motoria, comunemente prescritta, può tuttavia amplificare ansia, irritabilità e paura dell'aumento di peso (Robinson et al., 2024). Inoltre, l'inattività prolungata comporta effetti fisici negativi come atrofia muscolare e ridotta funzionalità cardiopolmonare (Ibrahim et al., 2019). Integrare programmi di attività motoria adattata, rappresenta un approccio terapeutico promettente, in grado di favorire il recupero della funzionalità fisica ed il miglioramento della percezione corporea (Kern et al., 2020).

Scopo dello studio

Indagare e valutare gli adattamenti fisici derivanti da un intervento di attività motoria adattata e supervisionata in donne con anoressia nervosa, con particolare attenzione alla composizione corporea ed ai parametri di fitness.

Materiali e metodi

Lo studio è stato condotto presso Villa Miralago, Centro per la Cura dei Disturbi del Comportamento Alimentare a Cuasso al Monte in provincia di Varese. Sono state reclutate 20 donne (età media 23.5 ± 9.4 anni) in trattamento presso Villa Miralago con diagnosi di anoressia nervosa, le quali hanno mantenuto una terapia multidisciplinare individuale ed hanno vissuto all'interno della comunità. Tutte le donne reclutate sono state valutate per valori antropometrici, di composizione corporea e di parametri di fitness tramite test motori (Handgrip Strength Test-HGS; Sit Up Squat Stand Test-SUSS; Chair Stand Test-CST; Sit and Reach Test-SRT) in 3 tempistiche differenti: T0 all'inizio del percorso motorio definendo la condizione al baseline, T1 dopo 2 mesi di attività e T2 al termine dei 4 mesi di attività.

Le analisi sono state eseguite mediante l'utilizzo del software SPSS versione 29 (NY: IMB Corp.). Dopo un'analisi descrittiva del campione, si è proceduto con l'analisi ANOVA per misure ripetute e relativi post-doc.

Risultati

L'analisi ANOVA per misure ripetute e successivi post-doc evidenziano un miglioramento della composizione corporea. La forza di presa dell'arto superiore dominante risulta significativamente migliorata ($p=.04$) tra T0 e T2, così come la forza degli arti inferiori non solo tra T0 e T1 ($p<.001$) ma anche tra T0 e T2 ($p<.001$) e tra T1 e T2 ($p=.028$). Si evidenzia un miglioramento della potenza muscolare con una significatività statistica tra T0 e T1 ($p<.001$) e tra T0 e T2 ($p<.001$) per lo Squat Stand Test e tra T0 e T2 ($p<.001$) e T1 e T2 ($p=.006$) per il Sit Up Test. Infine, anche la flessibilità migliora statisticamente tra T0 e T1 ($p<.001$), T0 e T2 ($p<.001$) e tra T1 e T2 ($p=.009$).

Discussione e conclusioni

Il miglioramento di alcuni parametri di composizione corporea è un risultato particolarmente rilevante in quanto una delle problematiche più frequenti durante il recupero del peso in soggetti con anoressia nervosa è il ripristino incompleto della massa magra che si associa ad una riduzione delle capacità funzionali ed ad un affaticamento continuo. Inoltre, il miglioramento significativo riscontrato nei test motori dalla condizione basale al termine dei 4 mesi dimostra come l'inclusione di un programma di attività fisica all'interno del percorso terapeutico multidisciplinare contribuisca al miglioramento della forza, della funzionalità e della salute muscolare.

Conflitto di interesse

Gli autori dichiarano di non aver conflitti di interesse

Bibliografia

- Dobinson A., Cooper M., Quesnel D. (2019). Safe Exercise at Every Stage (SEES). A Guideline for Managing Exercise in Eating Disorders Treatment
- Robinson P. et al. (2024). Eating Disorders: an international comprehensive view. Springer Nature, Switzerland, ISBN-13: 978-3031460951
- Ibrahim A., Cutinha D., Ayton A. (2019). What is the evidence for using bed rest as part of hospital treatment of severe anorexia nervosa? Evid Based Ment Health, 22(2):77-82
- Kern L. et al. (2020). Development and evaluation of an adapted physical activity program in anorexia nervosa inpatients: A pilot study. Eur Eat Disord Rev, 28(6):687-700