

Firenze, 12-14 aprile 2018 - Palazzo dei Congressi

## (P.70) - STUDIO “SALUTE DEGLI ANZIANI DEL TERRITORIO” – (SAT), EFFICACIA DELL’ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (APA – SALUTE IN MOVIMENTO), NEL MIGLIORAMENTO DELLE PERFORMANCE MOTORIE E DELLE COMPETENZE COGNITIVE IN RISPOSTA ALLA CRONICITÀ.

Iride Ghezzi<sup>1,4</sup>, Gianluca Giardini<sup>1</sup>, Alessandro Lesmo<sup>1,4</sup>, Stefano Daverio<sup>1</sup>, Fabrizio Pregliasco<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Fondazione Istituto Sacra Famiglia ONLUS, Cesano Boscone (MI), <sup>2</sup>Dipartimento Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano, <sup>3</sup>IRCCS Istituto Galeazzi Milano <sup>4</sup>Fondazione Cenci Galligani ONLUS, Cesano Boscone (MI)

Negli ultimi anni sono stati effettuati sempre più interventi di riabilitazione volti a migliorare problemi cognitivi noti in adulti e anziani sani o sofferenti a causa di lesioni cerebrali traumatiche con l’obiettivo di massimizzare le competenze cognitive correnti e/o ridurre il rischio di declino cognitivo. Secondo l’OMS la salute dell’anziano deriva dalla reciproca interazione di tre fondamentali componenti: la salute fisica, lo stato cognitivo ed affettivo ed il supporto sociale.

### SCOPO

Obiettivo di questo studio è verificare l’efficacia di un programma strutturato di APA (Adapted Physical Activity) abbinato a stimoli conversazionali, nel migliorare la performance fisica e le competenze cognitive in un gruppo di anziani residenti in comunità.

### MATERIALI E METODI

#### CAMPIONE DELLO STUDIO

Nella fig.1, la flow chart con i dati dei soggetti reclutati.

#### CRITERI PER L’ARRUOLAMENTO

Valutazione clinica da parte del medico per verificare l’idoneità a svolgere l’attività fisica prevista e la somministrazione del Modified Baecke Questionnaire for Older Adults (MBQOA) per valutare l’attività fisica svolta negli ultimi 12 mesi.

#### INDICATORI DI RISULTATO

Al tempo 0 e dopo 6 mesi: Walking Test (WT6min), Time Up and Go test (TUG), Timed Up and Go + Dual Task (al TUG Test, viene chiesta la ripetizione dei giorni della settimana in sequenza in ordine inverso). È stato inoltre valutato il dolore, mediante la Scala Analogica Visiva (VAS). Il test MoCA (Montreal Cognitive Assessment), è stato utilizzato per valutare lo stato cognitivo. La mobilità articolare del cingolo scapolo omerale misurata in gradi mediante un goniometro fisiatrico, la riduzione della circonferenza addominale e l’aderenza al programma APA.

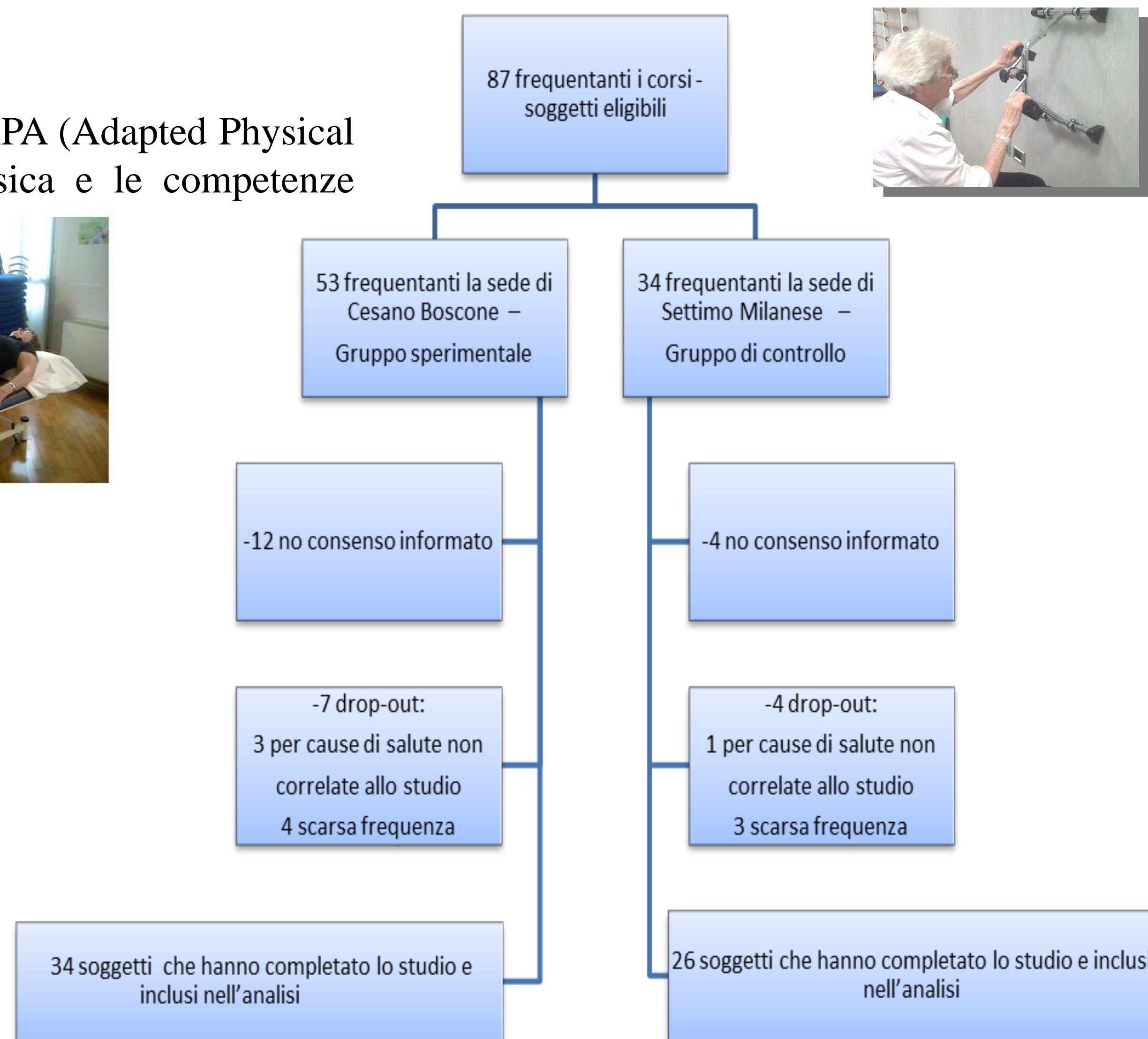
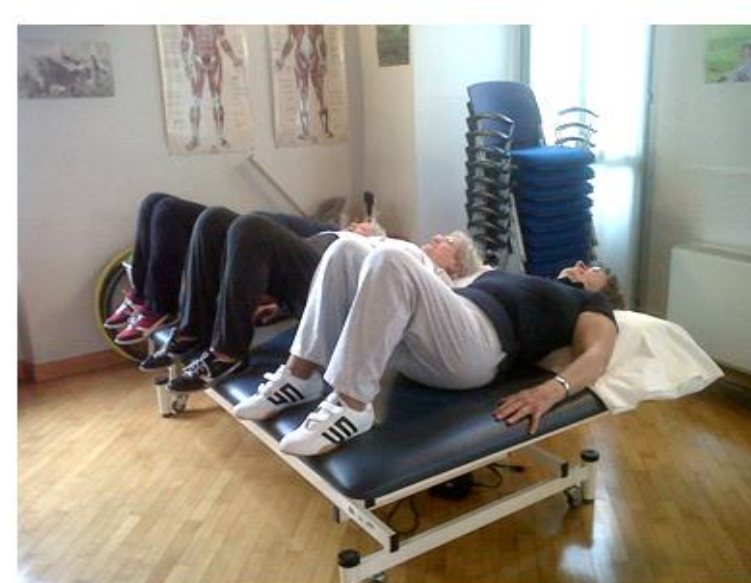


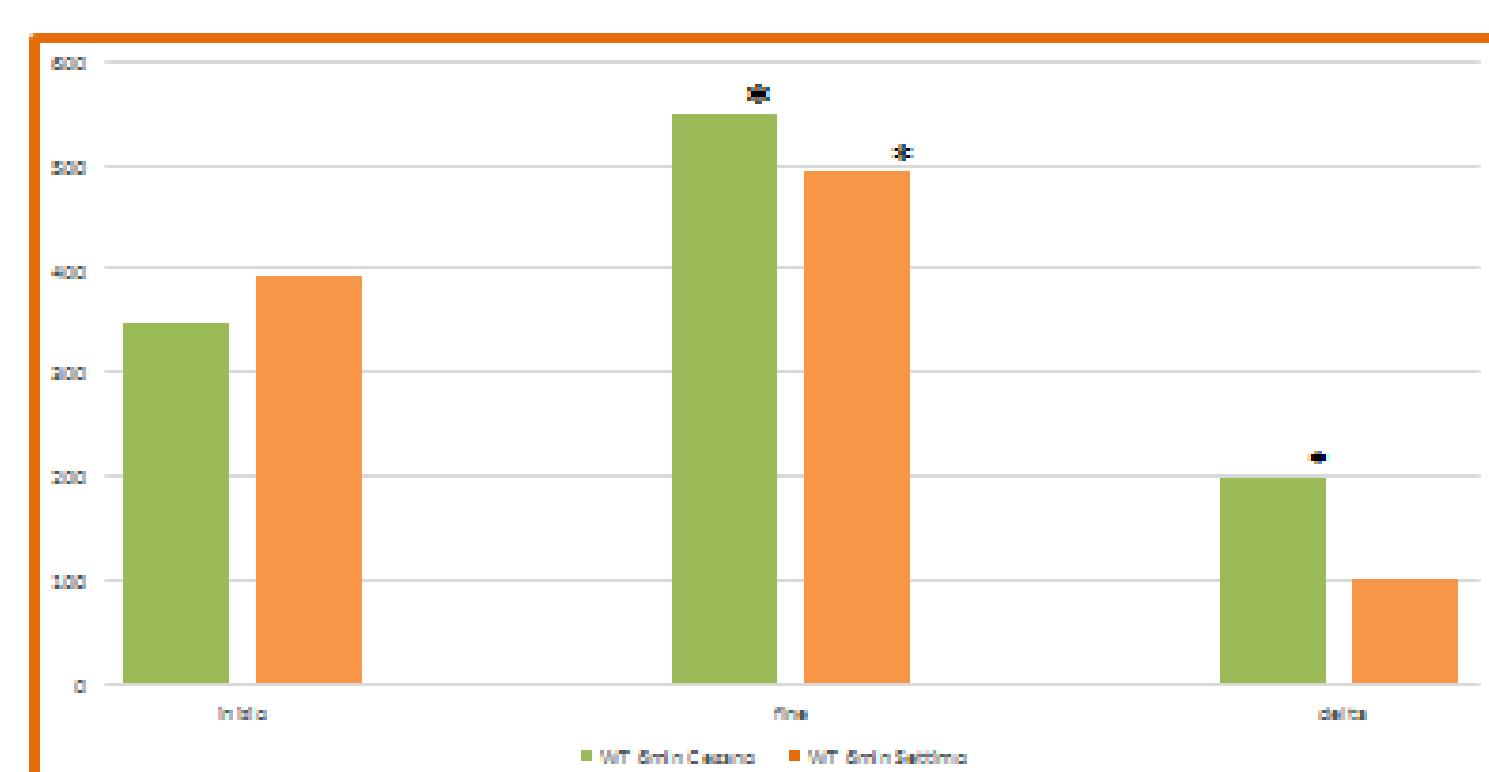
fig.1

### PIANIFICAZIONE DELLE SEDUTE

Le sedute sono state attuate con una frequenza bisettimanale per una durata complessiva di 12 settimane (marzo/maggio), ogni seduta ha avuto una durata di 75 minuti ed è stata svolta nell’ambito di un setting dedicato. Gli utenti del gruppo sperimentale sono stati sottoposti ad esercizi di mobilizzazione e rinforzo muscolare per gli arti superiori e inferiori, esercizi di equilibrio statico e dinamico, di coordinazione e resistenza muscolare, nonché educazione respiratoria e mobilizzazione toracica dei muscoli respiratori. Il gruppo sperimentale è stato inoltre sottoposto a training per le competenze cognitive relative all’orientamento spazio temporale, la memoria a breve termine e autobiografica, nonché a giochi verbali semantici e sequenze prassiche. Gli utenti del gruppo di controllo, sono stati sottoposti ad esercizi di mobilizzazione generale, equilibrio statico e dinamico nonché di rinforzo dei muscoli antigravitari. Per la statistica : utilizzato il Test -T di Student per dati appaiati.

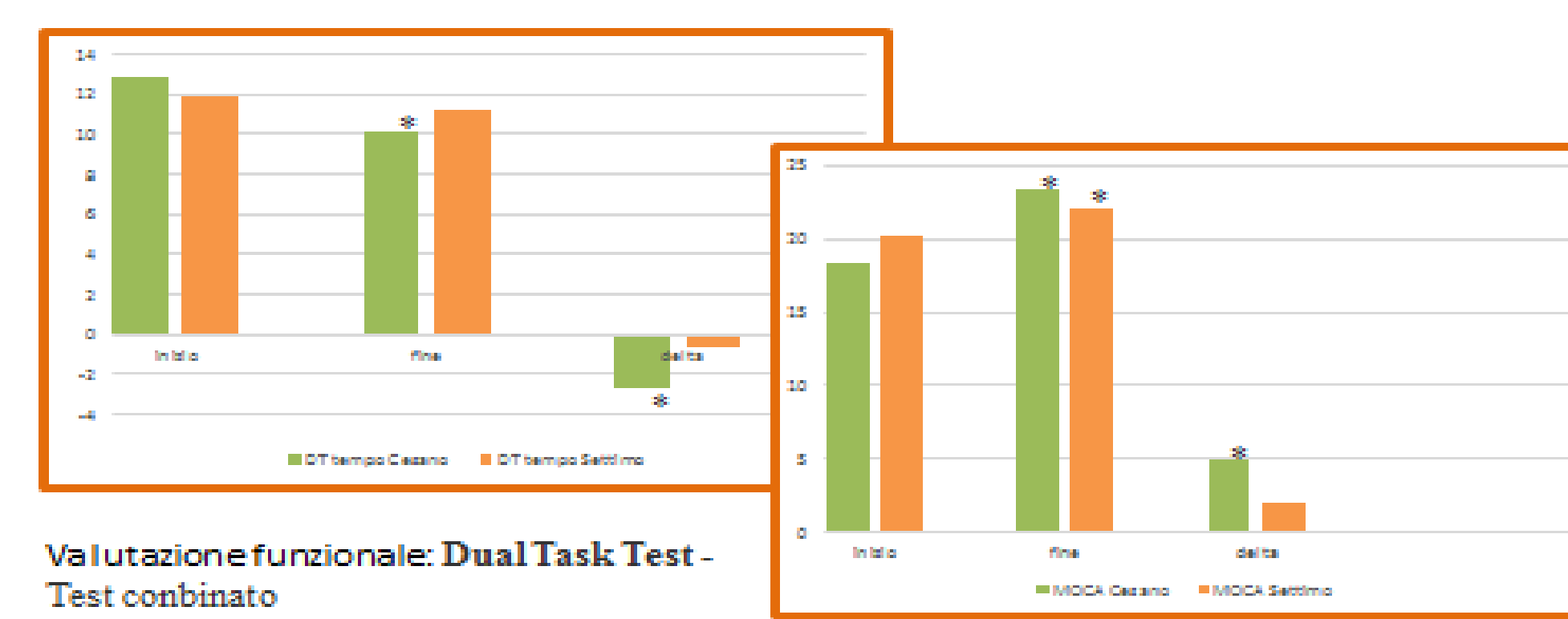


### RISULTATI



Valutazione funzionale: Walking test (WT) - Test del cammino (6 minuti)  
\* (p < 0.05)

### RISULTATI



Valutazione funzionale: Dual Task Test - Test combinato  
\* (p < 0.05)

Valutazione cognitiva: MoCA Test - Montreal Cognitive Assessment  
\* (p < 0.05)

### CONCLUSIONI

I risultati ottenuti dimostrano come un programma di attività motoria in dual-task combinato con training cognitivo adattato alle abilità dei partecipanti possa contribuire a preservare la funzionalità ecologica e le competenze cognitive che concorrono ad una migliore autonomia e conseguente qualità della vita dell’anziano. Il risultato più innovativo dello studio è stato il miglioramento delle capacità cognitive riscontrato dopo il periodo di allenamento, in entrambi i Gruppi, ma con un’evidenza significativa maggiore per il gruppo sperimentale, che evidenzia l’importanza di comprendere, in un programma di APA, esercizi di educazione respiratoria e routine di esercizi motori e cognitivi combinati, con particolare riferimento alla fluidità verbale, alla capacità attentiva nonché le abilità prassiche spesso legate a deficit cognitivi nelle ADL. Tutto questo potrebbe avere effetti neuro protettivi che possono aiutare a rallentare il declino cognitivo in età avanzata. Risulta quindi importante promuovere iniziative per favorire l’APA tra la popolazione anziana.