

NEWS TEMATICHE

Esercizio fisico e incremento ponderale in donne gravide obese: risultati di un RCT norvegese

a cura di S. Colarusso

sara.colarusso@libero.it

7 ottobre 2016 (Gruppo Comunicazione) - L'obesità materna si associa ad un maggiore rischio di complicanze gestazionali, fra cui diabete gestazionale (GDM), preeclampsia, ipertensione gestazionale, parto cesareo e complicanze ostetriche. Alcuni studi clinici riportano risultati contrastanti riguardo gli effetti degli interventi di lifestyle in donne sovrappeso/obese durante la gravidanza, valutando soprattutto l'efficacia combinata di attività fisica e raccomandazioni nutrizionali. Poco solide sono ancora le evidenze scientifiche riguardo i potenziali effetti della sola attività fisica sulla prevenzione del GDM, specialmente in donne sovrappeso/obese.

Un recente studio clinico randomizzato norvegese condotto da Garnæs KK e coll pubblicato sulla rivista PLOS Medicine ha analizzato una popolazione di 91 donne gravide con BMI pregravidico ≥ 28 Kg/m², con l'obiettivo primario di osservare l'effetto di un programma strutturato supervisionato di esercizio fisico durante la gravidanza sull'incremento ponderale. Obiettivi secondari sono stati: incidenza di GDM, pressione arteriosa, composizione corporea e alcuni parametri ematochimici. Le donne sono state

randomizzate a seguire un programma di esercizio fisico standardizzato e supervisionato (n=46; gruppo 1), ovvero sessioni 3 volte/settimana di 35 min di esercizio aerobico di moderata intensità e 25 min di esercizio di forza; le rimanenti 45 donne (gruppo 2) sono state seguite secondo tradizionale protocollo standard di cura, con counseling in tema di lifestyle. L'incremento ponderale è stato sostanzialmente sovrapponibile in entrambi gruppi (10.5 Kg gruppo 1 vs 9.2 kg gruppo 2, $p=0.43$), in linea con i precedenti trial.

Fra gli endpoints secondari gli autori hanno riscontrato una minore incidenza di GDM nel gruppo 1 (6.1% vs 27.3%, $p=0.04$). Anche i valori di pressione arteriosa sistolica sono risultati significativamente inferiori nel gruppo 1 ($p=0.006$). Non sono emerse ulteriori differenze significative fra gli altri parametri studiati. Nessun evento avverso si è verificato nel gruppo di intervento.

Seppure da tali risultati si possa ipotizzare un effetto maggiormente positivo sull'incremento ponderale dell'azione combinata di attività fisica e dieta piuttosto che della sola attività fisica gli autori confermano il ruolo benefico di programmi strutturati e supervisionati di esercizio fisico come parte integrante del percorso di cura in donne gravide sovrappeso/obese ai fini della prevenzione metabolica e cardiovascolare. Persiste indiscutibile come limite di tali studi clinici, e punto cruciale da migliorare con nuove e più efficaci strategie, l'aderenza della popolazione selezionata ai programmi di attività fisica.

PLoS Med 2016;13(7):e1002079

<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pmed.1002079>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27459375>