

VALUTAZIONE DELL'EFFICACIA DI UN PROGRAMMA DI ATTIVITA' FISICA ADATTATA (APA) IN UN GRUPPO DI ANZIANI DELL'HINTERLAND MILANESE

I. Ghezzi^{1,2}, G. Giardini^{1,2}, L. Zacchetti^{1,2}, S. Daverio^{1,2}, A. Lesmo^{1,2}, F. Pregliasco^{1,2,3}

¹Fondazione Istituto Sacra Famiglia ONLUS, Cesano Boscone (MI), Fondazione Cenci Gallingani Onlus, Cesano Boscone (MI),

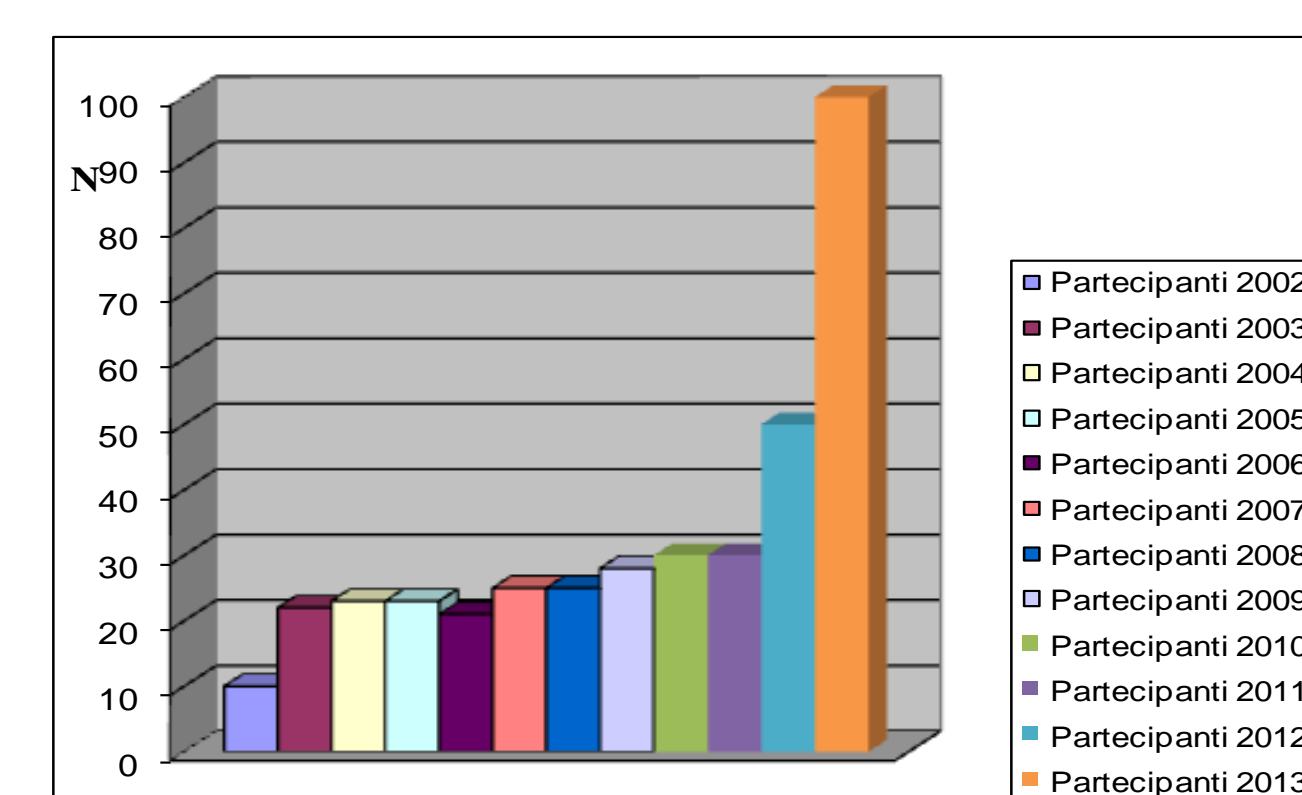
³Dipartimento Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano.

In questi ultimi anni si è compreso come per la maggioranza degli anziani "salute" non significhi necessariamente assenza di malattia, bensì autosufficienza. 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

Scopo di questo studio è valutare, su un sottogruppo di utenti residenti in comunità afferenti alle palestre della Fondazione, alcuni indicatori funzionali per dimostrare oggettivamente l'efficacia di un programma di APA in gruppo di anziani dell'hinterland milanese nel migliorare la performance fisica, la massa muscolare e la mobilità di alcuni distretti corporei.

Andamento nr. partecipanti Salute in Movimento



Materialie metodi (I)

CAMPIONE IN STUDIO

- Reclutati 19 anziani (M 1, F 18; età media 71,74±8,86 aa, range 56-91 aa)

VMD PER IL RECLUTAMENTO

- Omogenei per abitudini di vita.
- Eseguito: Indice di Barthel, ADL, IADL, scala di Tinetti, MMSE, CDR, CIRS, BMI.

INDICATORI DI RISULTATO

- Al tempo 0 e dopo 6 mesi
 - Somministrazione della scala del dolore (VAS).
 - misurate la circonferenza addominale, brachiale, del polpaccio e del quadricipite eseguito Walking Test (WT 6 minuti).
 - della circonferenza addominale e del quadricipite; Time Up and Go test (TUG); della mobilità del cingolo scapolo-omerale (CSO)

Materiali e metodi (II)

PIANIFICAZIONE SEDUTE

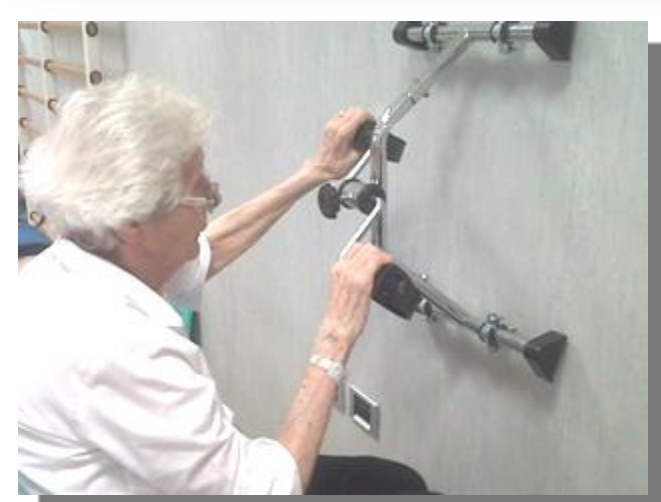
- Programma personalizzato all'interno delle sedute di gruppo che ha compreso esercizi di equilibrio, di rinforzo, resistenza e mobilizzazione attiva dei distretti corporei.
- I soggetti arruolati sono stati sottoposti a due sedute la settimana di attività fisica adattata per 75 minuti;
- prima, durante e dopo ogni WT6' sono state misurate: PA, FC, SaO2

VALUTAZIONE GRADIMENTO

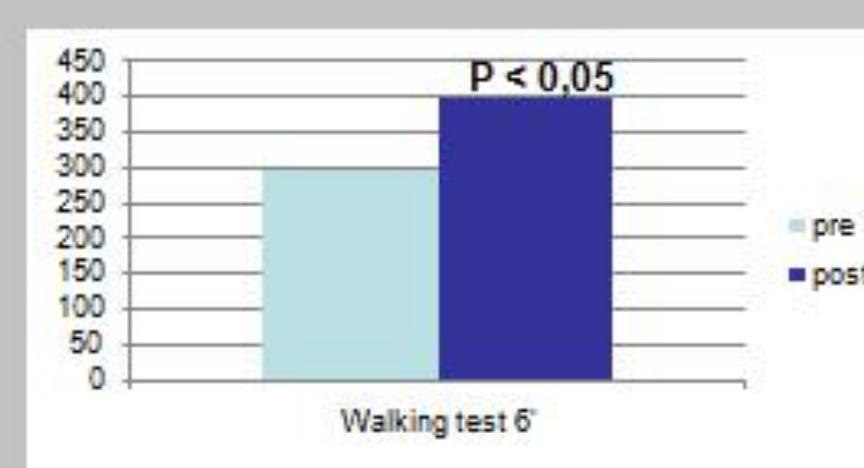
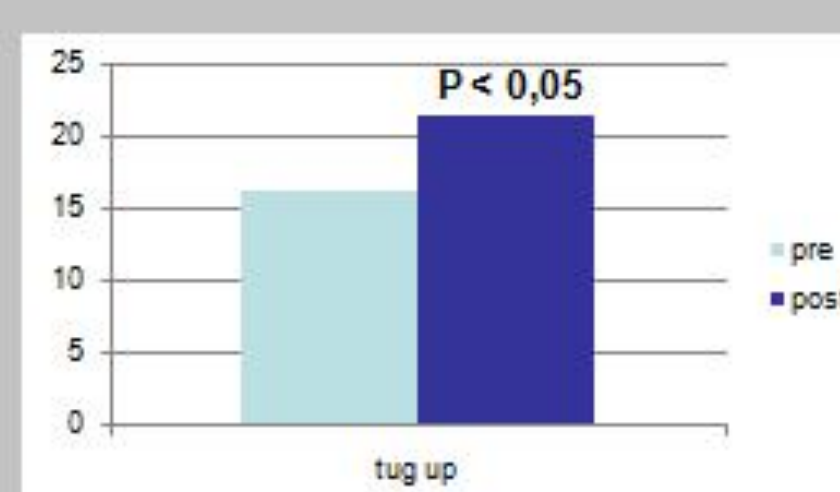
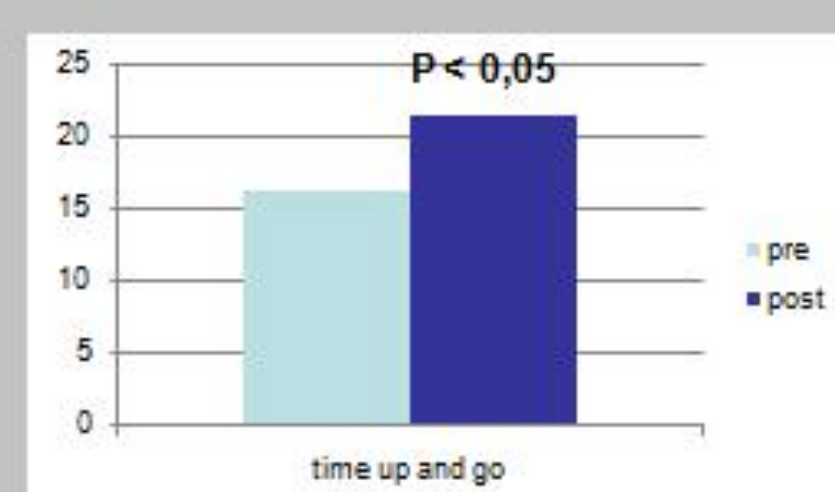
- E' stata registrata la frequenza di ogni soggetto alle sedute ed effettuato un incontro "focus group" di gradimento dell'attività.

ELABORAZIONE STATISTICA

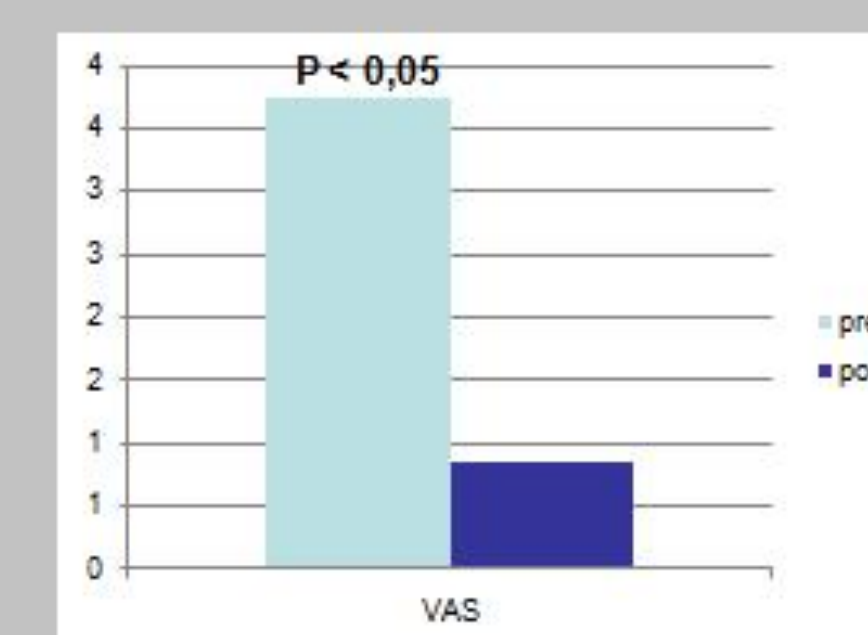
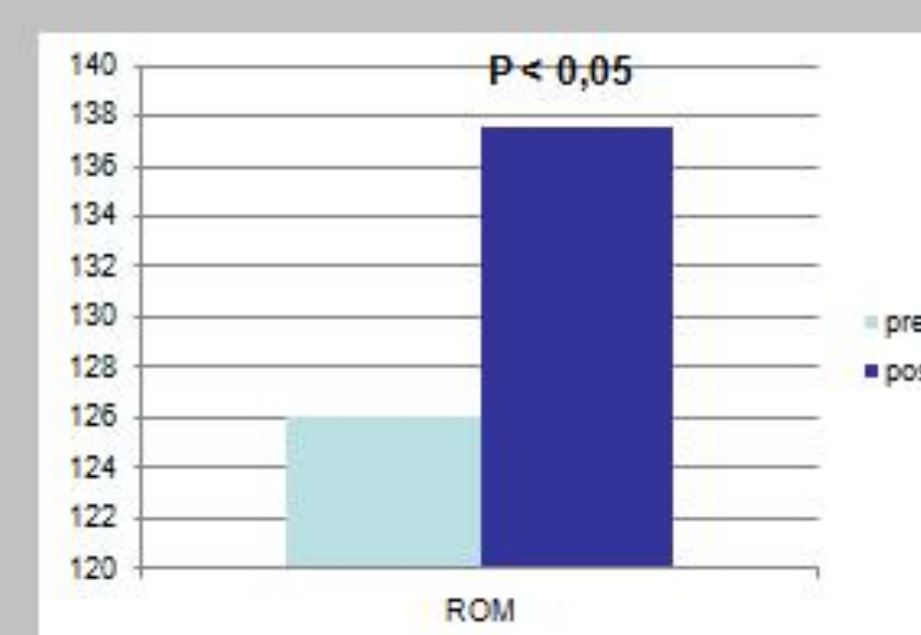
- Utilizzato il Test-T di Student per dati appaiati.



RISULTATI (I)



RISULTATI (II)



Conclusioni

L'APA si è dimostrata efficace nel migliorare in modo statisticamente significativo la mobilità, la performance fisica e la riduzione del dolore, senza effetti collaterali. E' pertanto fondamentale promuovere interventi al fine di favorire l'APA tra la popolazione anziana.