

Il punto di vista del Fisiatra

Gli attuali Piani Sanitari Nazionali ed Internazionali si sono posti l'obiettivo di promuovere comportamenti e stili di vita per la salute, sulla base delle numerose evidenze scientifiche che hanno indicato l'esercizio fisico regolare quale strumento determinante per la prevenzione di disabilità e mortalità prematura. Se tale azione promozionale a favore di uno stile di vita più salutare, risulta importante nel giovane sano, lo è ancora di più nella persona con disabilità (purché conservi un minimo di capacità funzionale) nel quale il non adeguato riconoscimento e trattamento delle diverse comorbidità associata comporta elevati costi in termini di risorse umane ed economiche.

Infatti, le malattie croniche sono responsabili di circa l'80% della mortalità, di una percentuale anche superiore di disabilità e di circa il 70% delle spese sanitarie nella popolazione generale. La presenza di disabilità è associata ad un aumento della mortalità e di eventi avversi quali il ricovero in strutture protette e l'ospedalizzazione.

Una caratteristica peculiare della malattia cronica è quella di ridurre le capacità funzionali dell'individuo, cioè la possibilità di compiere le normali azioni quotidiane. La riduzione di tali attività è responsabile della perdita di massa muscolare, ossea e di flessibilità. Il calo della resistenza allo sforzo causa una diminuzione delle capacità individuali, stanchezza e facile affaticabilità. La mancanza di partecipazione si traduce a sua volta in calo della motivazione e inevitabile passività.

Si viene a creare, dunque, per la persona con disabilità, un vero e proprio circolo vizioso che si auto potenzia e si auto mantiene. La sedentarietà è a sua volta causa di nuove problematiche, limitazioni funzionali e ulteriore disabilità con conseguenze indipendenti dall'evento disabilitante primario.

È ampiamente dimostrato che in molte malattie croniche il circolo vizioso disabilità-sedentarietà-ulteriore disabilità possa essere spezzato con l'attuazione di adeguati programmi di attività fisica regolare e continuata nel tempo. L'attività fisica viene adattata alle esigenze della persona, alla patologia, alle capacità, alla presenza o meno di controindicazioni e agli obiettivi del programma.

Uno stile di vita più attivo, a cui sono associati il miglioramento dell'umore e migliori relazioni familiari e sociali, porta inevitabilmente la persona ad avere una migliore massa muscolare e ossea, una miglior funzione cardiovascolare, un aumento della flessibilità articolare che, a loro volta, la aiutano a migliorare il senso dell'equilibrio (con una riduzione del rischio di caduta e delle conseguenze temibili che da questa derivano), la fanno camminare meglio e ne aumentano considerevolmente la resistenza allo sforzo.

Diminuiscono, quindi, le limitazioni funzionali sovrapposte e questo porta a una minore difficoltà nel compiere le attività della vita quotidiana necessarie per l'autonomia in casa e fuori, permettendo di condurre uno stile di vita più attivo.

Ed è così che il circolo virtuoso può ricominciare, favorendo in alcuni, il passaggio allo sport.

Infatti la soddisfazione data dal praticare il movimento e la conseguente gratificazione determinata dalla percezione del miglioramento delle capacità prestantive creano le premesse per il passaggio all'agonismo e al confronto con gli "altri" che, in alcune discipline, può avvenire anche con persone normodotate.

Angelo Montesano

*Fisiatra - Servizio Riabilitazione Funzionale
Fondazione Don Gnocchi - Milano*