

Gli effetti del Pilates sulla salute di individui con alto rischio di fratture: una revisione sistematica

Data di inserimento	02/06/2022
Anno	2022
Domanda di ricerca	La pratica del Pilates ha effetti sull'incidenza di fratture fra uomini e donne di età superiore o uguale a 50 anni con bassa densità minerale ossea (BMD), storia di frattura da fragilità o rischio moderato-elevato di frattura da fragilità? La pratica del Pilates ha effetti sull'incidenza di fratture fra le donne in post-menopausa?
Quello che conta	<p>Su 7286 record e 504 articoli full-text, sono stati inclusi solo 5 studi, che comprendevano i dati di 143 partecipanti (99% donne). I dati erano insufficienti per effettuare una meta-analisi, cioè una sintesi statistica degli studi. Gli interventi sperimentali consistevano in una sessione di esercizio di un'ora eseguita da due a tre volte alla settimana. Le sessioni comprendevano esercizi su tappetino e in piedi, bande e palle di resistenza, e un periodo di riscaldamento e raffreddamento.</p> <p>I risultati: mentre i risultati in termini di benefici risultano promettenti, gli eventuali rischi non sono sufficientemente studiati.</p> <p>Esistono evidenze (limitate) che il Pilates abbia migliorato la condizione fisica e la qualità della vita correlata alla salute della popolazione considerata. L'effetto del Pilates sulle cadute e sulla densità ossea è incerto. Non sono disponibili prove dell'effetto del Pilates su mortalità, fratture o eventi avversi, per questo gli autori nelle loro conclusioni non raccomandano di svolgere Pilates fuori da setting supervisionati da istruttori e fisioterapisti. Tuttavia, emerge dallo studio che può essere utile sostenere programmi che prevedono la pratica del Pilates al fine di migliorare la condizione fisica e la qualità della vita delle donne con osteoporosi.</p>
Caveat	<p>Pochi studi riguardano la popolazione maschile, pochi studi sono di buona qualità.</p> <p>Il numero limitato di studi, i numeri limitati, e l'eterogeneità nella durata del follow-up sono i principali limiti dello studio.</p>
Contesto	<p>Le cadute degli anziani e più in generale delle persone con disabilità motoria e/o cognitiva rappresentano una priorità per la sanità pubblica a causa della loro frequenza e gravità; le cadute rappresentano la prima causa di incidente domestico e parallelamente la prima causa di ricovero e decesso.</p> <p>Esistono fattori di rischio di caduta intrinseci, come le alterazioni legate all'età, oppure allo stato di malattia, per esempio l'osteoporosi nelle donne.</p> <p>L'osteoporosi è un comune disturbo scheletrico caratterizzato da una compromissione della resistenza ossea, che può predisporre una persona ad un maggior rischio di fratture</p> <p>Risulta importante la messa in opera di programmi e strategie di prevenzione per ridurre il rischio di cadute nella popolazione anziana o nella popolazione particolarmente a rischio.</p>

In evidenza	<p>Nelle donne con osteoporosi risulta utile la pratica di Pilates, in quanto le evidenze mostrano benefici sia sul piano psicologico che fisico.</p> <p>Fra gli studi considerati dalla revisione, lo studio di Angin (2015) ha valutato la densità ossea delle donne con osteoporosi ed ha mostrato un aumento della densità ossea nel gruppo che pratica Pilates, mentre la densità ossea nel gruppo che non pratica Pilates diminuisce. I test sulla performance fisica mostrano un aumento nel gruppo Pilates, e si registra un significativo aumento dei parametri relativi alla qualità della vita nel gruppo Pilates, mentre anche questi parametri decrescono nel gruppo di controllo.</p>
Implicazioni per la pratica	<p>Emerge dallo studio che può essere utile sostenere programmi che prevedono la pratica del Pilates al fine di migliorare la condizione fisica e la qualità della vita delle donne con osteoporosi.</p> <p>Non sono disponibili prove dell'effetto del Pilates su mortalità, fratture o eventi avversi, per questo gli autori nelle loro conclusioni non raccomandano di svolgere Pilates fuori da setting supervisionati da istruttori e fisioterapisti.</p>
Giudizio di qualità revisione	Alta (Health Evidence)
Riferimento bibliografico revisione	McLaughlin EC, Bartley J, Ashe MC, Butt DA, Chilibeck PD, Wark JD, Thabane L, Stapleton J, Giangregorio LM. The effects of Pilates on health-related outcomes in individuals with increased risk of fracture: a systematic review . Appl Physiol Nutr Metab. 2022 Apr;47(4):369-378. doi: 10.1139/apnm-2021-0462. Epub 2022 Jan 26. PMID: 35080990.
Altri riferimenti	Angin E, Erden Z, Can F. The effects of clinical pilates exercises on bone mineral density, physical performance and quality of life of women with postmenopausal osteoporosis . J Back Musculoskelet Rehabil. 2015;28(4):849-58. doi: 10.3233/BMR-150604. PMID: 26406222.
Parole chiave	- pilates - attività fisica - fratture - fragilità - anziani - cadute accidentali -
Aree di intervento	- incidenti domestici -
Setting	- comunitario -
Outcome	Fratture; Cadute accidentali; Mortalità; Densità ossea; Qualità della vita.
Sintesi e traduzione	Patrizia Brigoni - Università del Piemonte Orientale