

Esercizio fisico per la prevenzione delle cadute in persone anziane che vivono in comunità

Data di inserimento	25/01/2021
Anno	2019
Domanda di ricerca	L'esercizio fisico è un intervento efficace per la prevenzione delle cadute degli anziani che vivono in comunità? Quali sono i benefici e i danni causati dall'esercizio fisico in questa popolazione?
Quello che conta	<p>Inclusi RCT che valutano gli effetti di ogni forma di esercizio fisico come singolo intervento per la prevenzione delle cadute di soggetti con più di 60 anni che vivono in comunità. Sono esclusi gli interventi focalizzati su condizioni particolari (es. riabilitazione dopo infarto). Sono inclusi 108 RCT con 23.407 partecipanti in 25 Paesi. In media, i partecipanti avevano 76 anni e il 77% erano donne.</p> <p>L'esercizio fisico riduce l'incidenza di cadute del 23% (rate ratio (RaR) 0.77, 95%, (CI) 0.71 to 0.83; 12,981 partecipanti, 59 studi).</p> <p>Basandosi su un rischio di 480 cadute in 1000 persone seguite per un anno, questo porta a 72 cadute in meno nel gruppo di esercizio.</p> <p>L'esercizio può ridurre il numero di persone che subiscono fratture in seguito a caduta (RR 0,61). Effetti avversi erano riportati in 27 trials ma erano monitorati da vicino solo in un trial. Sono registrati solo 2 seri eventi avversi in un trial (frattura pelvica da stress e ernia inguinale).</p> <p>Le tipologie di esercizio fisico hanno differente impatto sulle cadute. Rispetto ai controlli, esercizi sull'equilibrio e funzionali riducono le cadute del 24%. Se a questi esercizi sono aggiunti anche esercizi di resistenza, la riduzione delle cadute sembra aumentare (34%). Il Tai Chi può ridurre il tasso di cadute del 19% (basso grado di evidenza).</p> <p>Risultano invece incerti gli effetti di danza o programmi di cammino sull'incidenza di cadute. Non vi sono trial che comparano esercizi mirati alla flessibilità o a endurance rispetto a controlli.</p>
Caveat	Gli effetti di questi interventi sono incerti per gli outcome diversi dalle cadute
Contesto	<p>Le cadute e le ferite conseguenti sono comuni, particolarmente nelle persone sopra i 65 anni; infatti circa un terzo delle persone anziane che vivono in comunità cadono almeno una volta l'anno.</p> <p>Gli esercizi che riguardano equilibrio, forza muscolare, andatura sono risultati importanti per la prevenzione, il presente studio si propone di valutare l'effettiva efficacia dell'esercizio fisico nella popolazione anziana.</p>
In evidenza	Vi è un alto grado di evidenza soprattutto sull'efficacia degli esercizi volti a potenziare l'equilibrio e degli esercizi funzionali.
Implicazioni per la pratica	Gli interventi che promuovono l'esercizio fisico sono diversi e di basso-medio costo: di conseguenza sarebbe auspicabile promuovere nelle comunità locali interventi volti a migliorare l'equilibrio, la resistenza e la forza muscolare degli individui anziani, al fine di ridurre il tasso di cadute, molto pericoloso per le conseguenze sull'individuo e potenzialmente molto costoso per i sistemi sanitari.
Giudizio di qualità revisione	Alta: revisione Cochrane
Riferimento bibliografico revisione	Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community . Cochrane Database Syst Rev. 2019;1(1):CD012424. Published 2019 Jan 31. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

Parole chiave	- infortuni domestici - danza - anziani - allenamento - equilibrio posturale - cadute accidentali - Tai chi - fratture -
Aree di intervento	- incidenti domestici -
Setting	- comunitario - ambiente domestico -
Outcome	infortuni; cadute accidentali; ospedalizzazione; fratture
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Patrizia Brigoni, Università del Piemonte Orientale