

## Attività fisica per il trattamento della sindrome dell'intestino irritabile

---

Data di inserimento 14/06/2023

---

Anno 2021

---

Domanda di ricerca Revisione sistematica della letteratura relativa all'efficacia della attività fisica per il trattamento della sindrome dell'intestino irritabile.

---

## Quello che conta

La revisione ha incluso studi Randomized Controlled Trial (RCT) che hanno confrontato un intervento di attività fisica con un gruppo di controllo. La raccolta dati, avvenuta su nove banche dati elettroniche, tra cui CENTRAL, MEDLINE ed Embase, ha considerato un periodo limitato temporalmente entro il 5 novembre 2021.

I partecipanti coinvolti sono stati di età pari o superiore a 18 anni con diagnosi di IBS. Sono stati considerati studi che hanno incluso confronti tra l'applicazione, incremento o modifica di attività fisica versus assenza di attività fisica o attività fisica altra.

Sono state incluse tutte le forme di attività fisica, indipendentemente dal fatto che si trattasse di attività strutturate o non strutturate e che fossero di tipo occupazionale o ricreativo.

Sono stati raccolti dati relativi agli esiti primari (miglioramento globale dei sintomi, misurato da un punteggio globale dei sintomi della sindrome dell'intestino irritabile) e agli esiti secondari (qualità della vita, misurata mediante scale validate fra cui EuroQol 5D e 36-item Short Form, miglioramento del dolore addominale, del disagio e della ritenzione, consistenza e frequenza delle feci, tempo di transito intestinale, eventi avversi, ritiro a causa di eventi avversi legati all'attività fisica).

Sono stati inclusi 11 RCT con dati relativi a 622 partecipanti, la maggior parte dei quali condotti in Paesi ad alto o medio-alto reddito, cinque con attività fisica supervisionata, tre con attività non supervisionata e tre con un mix di attività supervisionata e non supervisionata. Nessuno studio era a basso rischio di bias. Sei RCT hanno valutato l'efficacia di un intervento di attività fisica rispetto alle cure abituali sui sintomi globali dell'IBS.

La metanalisi di cinque studi ha mostrato un miglioramento osservato dei sintomi riferiti in seguito all'attività fisica. La certezza dell'evidenza per questo risultato è risultata come molto bassa a causa di un rischio di bias non chiaro ed elevato, incoerenza e imprecisione dovuta alla scarsità dei dati. Ciò significa che l'attività fisica può migliorare i sintomi dell'IBS, ma l'evidenza è molto incerta.

Cinque RCT hanno valutato l'impatto dell'attività fisica sulla qualità di vita auto-riferita rispetto alle cure abituali. La metanalisi dei dati di quattro studi non ha rilevato alcun miglioramento della qualità di vita in seguito a un intervento di attività fisica. Uno studio ha valutato l'impatto sulla qualità della vita di un intervento di yoga rispetto alla camminata e ha osservato un miglioramento nel gruppo yoga. Uno studio non ha riportato alcuna differenza osservata nella qualità della vita tra un intervento di yoga e uno di dieta.

Due studi hanno valutato l'impatto dell'attività fisica rispetto alle cure abituali sul dolore addominale riferito. La metanalisi non ha rilevato alcun miglioramento del dolore addominale con l'attività fisica rispetto alle cure abituali. Uno studio che ha valutato l'impatto di un intervento di yoga rispetto ai consigli sulla camminata non ha riportato differenze osservate tra i gruppi sul dolore addominale.

Non ci sono prove sufficienti per valutare adeguatamente gli effetti avversi associati all'attività fisica a causa della mancanza di segnalazioni negli studi.

Dallo studio emerge come gli interventi di attività fisica possano migliorare i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile rispetto alle cure abituali, tuttavia le prove sono molto incerte.

In generale, gli interventi sull'attività fisica non determinano alcuna differenza nella qualità della vita e nel dolore addominale. Non è stato possibile trarre conclusioni sugli effetti indesiderati riferiti dai partecipanti perché pochissimi studi li hanno riportati.

I dati contenuti negli studi considerati da questa revisione sono risultati limitati in termini di qualità e quantità. Considerata l'elevata prevalenza della patologia in esame, per ottenere evidenze più solide che risolvano l'attuale carenza di prove sui potenziali effetti avversi dell'attività fisica e che forniscano prove clinicamente applicabili, sono necessari studi di dimensioni maggiori e di qualità superiore.

---

## Caveat

Secondo l'utilizzo dei criteri GRADE, la certezza delle prove incluse in questa revisione risulta essere "bassa" o "molto bassa".

Il basso GRADE è in gran parte dovuto al piccolo numero di studi con un rischio di bias non chiaro o elevato, alla incoerenza e imprecisione delle stime osservate.

Per questi motivi, la qualità delle prove di efficacia risulta essere "molto bassa", ovvero l'attività fisica può migliorare i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile, ma sono necessari ulteriori studi per approfondire i risultati ottenuti dalle evidenze attualmente disponibili.

---

## Contesto

La sindrome dell'intestino irritabile (IBS) è un comune disturbo funzionale cronico dell'intestino caratterizzato da sintomi che includono dolore o fastidio addominale, gonfiore e cambiamenti nelle abitudini intestinali che si protraggono per 6 mesi o più, con una prevalenza di circa il 10%-20% nei Paesi occidentali e crescente nei Paesi a basso reddito. Tale disturbo colpisce più comunemente le persone di età inferiore ai 35 anni.

La gestione della sindrome, non segue un percorso chiaro per ogni paziente ma si concentra sui sintomi individuali, contemplando l'utilizzo dei lassativi per la stipsi, antispastici per il dolore, antidiarroici, cambiamenti nella dieta, assunzione di liquidi, gestione psicologica e attività fisica.

Le persone con IBS sembrano avere una maggiore tendenza a ricorrere a medicine e terapie alternative rispetto alle persone con malattie gastrointestinali organiche, pertanto, considerando che l'attività fisica risulta essere un valido supporto per svariate condizioni croniche, può essere una valida alternativa o un'aggiunta ai trattamenti attuali. Tuttavia, gli atleti di alto livello spesso lamentano sintomi gastrointestinali negativi, come gonfiore, eruttazioni, crampi addominali e diarrea dopo un esercizio fisico intenso (de Oliveira 2009). Pertanto, le persone con IBS che praticano attività fisica possono sviluppare effetti avversi o scoprire che i loro sintomi sono esacerbati.

Diverse linee guida internazionali consigliano alle persone affette da IBS di praticare attività fisica (Moayyedi 2017; NICE 2008; Quigley 2015; Song 2018; NICE 2008). Tuttavia, affermano anche che esistono prove di basso livello a sostegno di questa raccomandazione, che pertanto risulta fondamentale approfondire.

## Implicazioni per la pratica

Nelle persone con diagnosi di sindrome dell'intestino irritabile, l'attività fisica (yoga, esercizio su tapis roulant o consulenza e supporto per aumentare l'attività fisica) può migliorare i sintomi ma non la qualità della vita o il dolore addominale.

## Giudizio di qualità revisione

Alta. La metodologia adottata è quella tipica delle Cochrane. La qualità delle prove di efficacia è stata valutata con il sistema GRADE.

**Riferimento  
bibliografico revisione**

Daley AJ, Grimmett C, Roberts L, Wilson S, Fatek M, Roalfe A, et al. The effects of exercise upon symptoms and quality of life in patients diagnosed with irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial. *International Journal of Sports Medicine* 2008;29(9):778-82.

Evans S, Lung KC, Seidman LC, Sternlieb B, Zeltzer LK, Tsao JC. Iyengar yoga for adolescents and young adults with irritable bowel syndrome. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition* 2014;59(2):244-53.

Fani M, Mostamand J, Fani M, Chitsaz N, Feizi A. The effect of aerobic exercises among women with mild and moderate irritable bowel syndrome: a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 2019;23(1):161-5.

Feng YC, Bian BG, Pan HS, Chen CJ, Chen CR. Observation of the efficacy of Baduanjin exercise on the constipation-predominant irritable bowel syndrome of the elderly. *Sport Science Research* 2010;2:89-98.

Hajizadeh Maleki B, Tartibian B, Mooren FC, FitzGerald LZ, Krüger K, Chehrizi M, et al. Low-to-moderate intensity aerobic exercise training modulates irritable bowel syndrome through antioxidative and inflammatory mechanisms in women: results of a randomized controlled trial. *Cytokine* 2018;102:18-25.

Jia Y. Moderate Intensity Aerobic Exercise for the Treatment of Patients with Diarrhea Predominant Irritable Bowel [Masters thesis]. Yangzhou (China): Yangzhou University, 2016.

Johannesson E, Simrén M, Strid H, Bajor A, Sadik R. Physical activity improves symptoms in irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. *American Journal of Gastroenterology* 2011;106:915-22.

Kavuri V, Selvan P, Malamud A, Raghuram N, Selvan SR. Remedial yoga module remarkably improves symptoms in irritable bowel syndrome patients: a 12-week randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine* 2015;7:595-608.

Schumann D, Butto L, Langhorst J, Dobos G, Haller D, Cramer H. Effects of yoga versus the low-FODMAP diet on gastrointestinal symptoms and the microbiota in patients with irritable bowel syndrome - a randomized controlled trial. *World Congress Integrative Medicine and Health*; 2017 May 3-5; Berlin, Germany. \* Schumann D, Langhorst J, Dobos G, Cramer H. Randomised clinical trial: yoga vs a low-FODMAP diet in patients with irritable bowel syndrome. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* 2018;47(2):203-11.

Shahabi L, Naliboff BD, Shapiro D. Self-regulation evaluation of therapeutic yoga and walking for patients with irritable bowel syndrome: a pilot study. *Psychology, Health and Medicine* 2016;21(2):176-88.

Taneja L, Deepak KK, Poojary G, Acharaya IN, Pandey RM, Sharma MP. Yogic versus conventional treatment in diarrhea- predominant irritable bowel syndrome: a randomized control study. *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 2003;29(1):19-33.

**Parole chiave**

- esercizio fisico - adulti - patologie croniche - attività fisica -

**Aree di intervento**

- attività fisica -

**Setting**

- comunitario -

**Outcome**

Valutare i benefici e i danni dell'attività fisica negli adulti con diagnosi di sindrome dell'intestino irritabile e indagare i possibili moderatori dell'effetto, come ad esempio la specifica tipologia degli interventi di attività fisica.

