

## L'effetto dell'esercizio fisico sull'ideazione e i comportamenti suicidari

---

Data di inserimento 01/02/2024

---

Anno 2024

---

Domanda di ricerca Quale impatto ha l'esercizio fisico sull'ideazione e il rischio suicidario?

---

Quello che conta Gli autori affermano che dalla loro analisi in generale non è stata trovata una differenza per l'ideazione suicidaria o la mortalità suicidaria tra gruppo sperimentale e gruppo di controllo che possa essere considerata significativa, probabilmente a causa del ridotto numero di studi e dei partecipanti, e forse potrebbe derivare anche dal periodo previsto per il follow up (8 - 12 settimane), troppo breve per osservare eventuali effetti post intervento. In ogni caso, in quei pochi studi che hanno misurato questo risultato, **l'esercizio fisico \* riduce in maniera significativa i tentativi di suicidio nelle persone con problemi di salute fisica e psichica.**

*\*Per esercizio fisico si intende l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente ([www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it))*

Alcune considerazioni degli autori:

• **Tutti gli studi inclusi hanno dimostrato una riduzione degli indicatori di ideazione suicidaria a seguito della partecipazione all'esercizio fisico proposto, ma il campione ridotto (248 persone) limita la forza dell'evidenza - cfr. paragrafo CAVEAT**

• Lo sviluppo di un'ideazione suicidaria e la progressione verso il tentativo di suicidio sono processi influenzati da diversi fattori: poiché si è visto che la maggior parte dei tentativi di suicidio sono caratterizzati da impulsività e bassa letalità, e che livelli elevati di esercizio fisico auto-riferiti riducono significativamente l'impulsività emotiva, è possibile ipotizzare che l'attività fisica regolare sia un **fattore protettivo** nei confronti dei tentativi di suicidio

• Uno studio ha rilevato una **relazione causa-effetto tra l'intensità dell'esercizio fisico prescritto e l'effetto antidepressivo generale** (Paolucci et al. 2018): ne consegue che l'impatto sull'ideazione suicidaria sarà maggiore per le persone coinvolte in esercizi fisici ad elevata intensità, grazie al miglioramento del tono dell'umore.

Per quanto riguarda la metodologia: la ricerca è stata effettuata su MEDLINE, EMBASE, Cochrane e PsycINFO in un arco temporale dall'inizio sino a giugno 2022.

Sono stati individuati e analizzati - attraverso una meta-analisi a effetti casuali - 17 studi randomizzati controllati (RCT) che indagavano la relazione tra esercizio fisico e ideazione suicidaria e coinvolgevano 1.021 persone con problemi fisici o mentali (in maggioranza depressione); l'outcome principale era l'ideazione suicidaria, e gli outcome secondari i tentativi di suicidio e i decessi per suicidio.

---

Caveat I limiti della meta-analisi sono la scarsa numerosità ed elevata eterogeneità degli studi, e la dimensione ridotta dei campioni esaminati. L'analisi degli specifici gruppi di esercizio fisico - articolati per tipo, frequenza, durata, intensità - non è stata possibile a causa del numero limitato di studi per ciascun gruppo, e ciò ha impedito la formulazione di raccomandazioni inerenti all'efficacia delle specifiche modalità.

---

Contesto	<p>La letteratura ha fornito le evidenze sull'esercizio fisico come intervento efficace per varie condizioni di salute fisica e psichica, con una maggiore aderenza alla terapia e minori eventi avversi in confronto ad altri tipi di intervento: esistono infatti numerose Linee guida <i>evidence-based</i> che raccomandano l'esercizio e l'attività fisica per varie fasce di popolazione. Ulteriore conferma dei benefici per la salute dell'esercizio/attività fisica è arrivata durante la pandemia di COVID19, con studi che hanno evidenziato che l'essere fisicamente attivi aveva ridotto in maniera significativa i disturbi mentali. Nonostante ciò, e nonostante alcuni studi abbiano rilevato un impatto positivo dell'esercizio fisico sulla depressione (in alcuni casi con una scomparsa dei sintomi), gli interventi attualmente consigliati per la salute mentale sono quello farmacologico e la psicoterapia.</p> <p>Per quanto riguarda la prevenzione della mortalità per suicidio, sono stati dimostrati gli effetti positivi di varie strategie, tra queste figurano la psicoterapia e l'approccio cognitivo-comportamentale (CBT - cognitive behavioural therapy). La letteratura ha rilevato un effetto protettivo dell'attività fisica sull'ideazione suicidaria della popolazione generale, che si aggiunge al già noto impatto positivo dell'esercizio fisico (attività fisica strutturata) sulla salute psico-fisica delle persone con disturbi mentali. Pochi studi invece hanno indagato i meccanismi di influenza dell'esercizio fisico sull'ideazione o il rischio suicidario, in particolare per le persone con problemi fisici e/o psichici: la presente revisione vuole colmare questa lacuna.</p>
In evidenza	<p>Viene citata una precedente revisione sistematica (Vancampfort et al., 2018) che evidenzia che essere fisicamente attivi è associato a una riduzione dell'ideazione suicidaria, soprattutto se i livelli di attività fisica sono ad elevata intensità; inoltre, suggerisce che aderire a linee guida sull'attività fisica può avere un effetto protettivo rispetto al rischio suicidario.</p>
Implicazioni per la pratica	<p><b>L'esercizio fisico risulta un'attività accettata volentieri dalle persone con problemi di salute fisica o psichica</b>, ma spesso queste persone vengono percepite come poco aderenti ai moduli degli esercizi a causa della natura della propria patologia, col risultato che l'attività fisica non viene prescritta e le condizioni di salute peggiorano. Perciò, <u>la raccomandazione degli autori della revisione ai professionisti sanitari è di consigliare/prescrivere l'esercizio fisico a pazienti con problemi di salute fisica o psichica</u>, senza alcuna preoccupazione riguardo all'adesione alla terapia o alla sicurezza delle persone stesse.</p> <p>Negli studi analizzati, la <b>tipologia di esercizio fisico</b> più comunemente citata era l'attività aerobica, utilizzata in più della metà degli interventi; seguita dallo <i>strenght training</i> o "allenamento di forza" (attività fisica progettata per migliorare la massa muscolare) e dalle tecniche "<i>mind-body</i>" di derivazione orientale (programmi di attività fisica adattata a carattere ludico-ricreativo, a ridotto impegno fisico, con un lavoro su consapevolezza e concentrazione). Altre tipologie citate: <i>resistance training</i> o allenamento di resistenza (esercizi con sovraccarico progressivo per aumentare la capacità di tolleranza dello sforzo), <i>boxfit training</i> (fitness in stile kick boxing con sottofondo musicale), <i>ergometer cycling</i> o pedalata su ergometro (gradazione elettromagnetica per regolare lo sforzo).</p> <p>Una meta-analisi di studi trasversali ha rilevato una <b>associazione tra livelli più elevati/intensi di attività fisica e la riduzione dell'ideazione suicidaria nella popolazione generale</b> (Vancampfort et al., 2018). Inoltre, è stata evidenziata una associazione tra la riduzione dei tentativi di suicidio e alcuni comportamenti salutari (ad esempio alimentazione "sana" e cicli regolari di sonno), e questi ultimi potrebbero in teoria "orientare" verso l'adozione di un generale stile di vita attivo, concorrendo alla riduzione dell'ideazione suicidaria. <i>CFR. paragrafo IN EVIDENZA</i></p>
Giudizio di qualità revisione	<p>Punteggio scheda Health Evidence: 10/10 La revisione sistematica ha aderito alle linee guida PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 2020</p>

Riferimento bibliografico revisione	Fabiano N, Gupta A, Fiedorowicz JG, Firth J, Stubbs B, Vancampfort D, Schuch FB, Carr LJ, Solmi M. The effect of exercise on suicidal ideation and behaviors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Affect Disord. 2023 Jun 1;330:355-366. doi: 10.1016/j.jad.2023.02.071. Epub 2023 Mar 4. PMID: 36871911. <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032723002331">https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032723002331</a>
Altri riferimenti	Davy Vancampfort, Mats Hallgren, Joseph Firth, Simon Rosenbaum, Felipe B. Schuch, James Mugisha, Michel Probst, Tine Van Damme, André F. Carvalho, Brendon Stubbs, Physical activity and suicidal ideation: A systematic review and meta-analysis, Journal of Affective Disorders, Volume 225, 2018, Pages 438-448, ISSN 0165-0327, <a href="https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.070">https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.070</a> . ( <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032717313745">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032717313745</a> )
Parole chiave	- esercizio fisico - Salute psicologica - benessere psicofisico - suicidio - salute mentale -
Aree di intervento	- attività fisica - salute mentale -
Setting	- comunitario -
Outcome	<b>Riduzione dei tentativi di suicidio grazie all'esercizio fisico</b>
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo, DoRS Regione Piemonte