

## Effetti di interventi non farmacologici per le persone fragili

---

Data di inserimento	25/06/2023
Anno	2023
Domanda di ricerca	Esistono prove di efficacia degli interventi non farmacologici rivolti a persone fragili con età superiore a 60 anni?
Quello che conta	<p>Gli autori hanno incluso nella revisione sistematica 69 RCT. Tra gli RCT inclusi vi erano sette tipologie di intervento per la fragilità.</p> <p>Attività fisica, interventi multicomponente e interventi nutrizionali sono associati al miglioramento della fragilità rispetto al controllo,</p> <p>Fra questi l'attività fisica è risultato l'intervento più efficace (Differenza media standardizzata SMD = 0.43, 95% CI: 0.34-0.51). In particolare, l'allenamento di resistenza (risultato il più efficace, SMD = 0.58, 95% CI: 0.33-0.83), l'esercizio mente-corpo (SMD = 0.57, 95% CI: 0.24-0.90), l'allenamento fisico misto (SMD = 0.47, 95% CI: 0.37-0.57) e l'allenamento aerobico (SMD = 0.36, 95% CI: 0.09-0.62) risultano associati a una riduzione della fragilità rispetto alle cure abituali.</p>
Caveat	<p>Il giudizio sulle evidenze varia da "moderato" a "molto basso", non sono presenti studi di alta qualità.</p> <p>La maggior parte degli RCT non ha valutato adeguatamente eventuali effetti avversi, solo 28 studi su 69 hanno valutato gli effetti avversi, solo 35 studi hanno valutato effetti avversi gravi.</p>
Contesto	<p>La fragilità è una sindrome clinica legata all'età, caratterizzata dal declino di varie funzioni, accompagnato da maggiore vulnerabilità. Può essere considerata come uno stato che precede la disabilità e contribuisce a una serie di esiti negativi per la salute, tra cui il declino cognitivo, la depressione, la difficoltà a svolgere attività quotidiane. Porta spesso con sé una minore qualità della vita, cadute, ricovero in ospedale e necessità di assistenza a lungo termine.</p> <p>Tutti questi fattori, a loro volta, aumentano i costi sanitari. La fragilità è comune negli adulti anziani; con l'invecchiamento della popolazione mondiale, la gestione della fragilità è un'importante sfida per la salute pubblica</p>
Implicazioni per la pratica	L'allenamento per la resistenza ha il miglior potenziale per ridurre la fragilità negli adulti anziani. Questo risultato potrebbe essere utile ai medici nella scelta degli interventi per gli anziani con fragilità.
Giudizio di qualità revisione	<p>Alta, valutata da Health Evidence.</p> <p>La valutazione degli studi è stata effettuata utilizzando il metodo GRADE, gli studi provengono da varie zone del mondo e i risultati sono coerenti nei diversi Paesi.</p>
Riferimento bibliografico revisione	Sun X, Liu W, Gao Y, Qin L, Feng H, Tan H, Chen Q, Peng L, Wu IX. <a href="#">Comparative effectiveness of non-pharmacological interventions for frailty: a systematic review and network meta-analysis</a> . Age Ageing. 2023 Feb 1;52(2):afad004. doi: 10.1093/ageing/afad004. PMID: 36746389.
Parole chiave	- counselling nutrizionale - promozione della salute - allenamento - anziani - esercizio fisico - qualità della vita - utenti vulnerabili - health promotion - dieta - attività fisica - fragilità -

Aree di intervento - attività fisica -

---

Setting - comunitario -

---

Outcome Riduzione della fragilità

---

Sintesi e traduzione a cura di Patrizia Brigoni - Università del Piemonte Orientale

---