

ESERCIZIO FISICO E BPCO Convegno di Ferrara

Il 14 e 15 marzo si è tenuto a Ferrara un convegno organizzato dalla Società Italiana di Pneumologia dello Sport, sull'importanza dell'esercizio fisico in pazienti affetti da BPCO (broncopatia cronica ostruttiva), spesso correlata a patologie più o meno severe del sistema circolatorio. La patologia cardiovascolare è la maggior concausa di mortalità nei pazienti con BPCO.

Un paziente iperteso con una buona capacità di esercizio fisico, riduce il suo indice di rischio di mortalità.

Gli interventi sono stati molti e di grande qualità e tutti accomunati dalla conclusione che :

l'esercizio fisico, da moderato ad intenso a seconda del paziente e della patologia,

debba essere consigliato in tutti gli stadi della malattia,

debba essere monitorato nel tempo per assicurare l'adesione del paziente al programma e

debba essere il più vario possibile per consentire il recupero della funzione laddove ciò sia possibile e migliorare la qualità di vita del paziente allontanando così l'indice di mortalità.

L'inattività nel paziente con BPCO è un indice predittivo di mortalità precoce.

La probabilità di sopravvivenza dei pazienti che praticano una buona attività fisica è di 2/3 superiore a quella dei pazienti inattivi.

(Pitta et al. Respiratory Care 2011)

Quindi, dopo avere eseguito tutti gli esami diagnostici tra cui, in particolare, il **test da sforzo cardiorespiratorio**, necessari per inquadrare un paziente nella sua globalità funzionale, l'esercizio fisico rientra a pieno titolo nella terapia assegnata.

Molti studi confermano che una respirazione più profonda e meno frequente aumenta il volume corrente e aumenta la saturazione di O₂.

(Divo et al. Am JRCCM 2012, 1862 155-161)

In conclusione tanto minore è l'attività fisica, tanto peggiore sarà la capacità respiratoria; il declino fisiologico del Fev₁ in 20 anni, è sensibilmente superiore negli inattivi rispetto ai soggetti attivi.

Non ultimo il risultato sul costo sul SSN : si è stimato che dopo due anni di attività fisica il costo pro capite si riduca del 60% rispetto ai valori odierni.

Silvia Cavallini