

IL PUNTO SU...

Il Protocollo di Ricerca “Trapianto... e adesso sport”

I risultati dopo i primi sei mesi di studio

Il Protocollo di Ricerca “Trapianto... e adesso sport” è il primo studio scientifico disegnato per misurare gli effetti dell’attività fisica nel paziente con trapianto di organo solido. Lo studio, promosso dal Centro Nazionale Trapianti (CNT), è nato per iniziativa di un gruppo di esperti di Medicina dei Trapianti e Medicina dello Sport, in collaborazione con l’Università degli Studi di Bologna e il Centro Studi Isokinetic, e ha coinvolto inizialmente alcune strutture territoriali presenti in Emilia Romagna e nel Veneto, per poi diffondersi a livello nazionale.

Lo studio è iniziato due anni fa e, ad oggi, sono disponibili i risultati preliminari, ottenuti su 22 pazienti (20 trapiantati di rene e 2 di fegato) che hanno completato la prima fase del protocollo.

Tali risultati possono essere così riassunti: dopo sei mesi di esercizio personalizzato, effettuato tre volte alla settimana,

per un’ora ogni volta:

- la percentuale di grasso corporeo è diminuita in media del 5%;
- la forza degli arti superiori e inferiori ha fatto registrare un aumento medio compreso tra l’8 e il 18% a seconda dei gruppi muscolari considerati;
- la massima potenza aerobica è aumentata in media del 10%.

Questi dati indicano complessivamente che l’esercizio personalizzato, prescritto dal Medico dello Sport e somministrato con la supervisione di personale appositamente preparato, porta in un tempo ragionevolmente breve a un miglioramento delle condizioni fisiche dei pazienti trapiantati. Tale risultato si manifesta con il miglioramento della composizione corporea (diminuzione della percentuale di tessuto adiposo) e con l’aumento della capacità di lavoro (aumento della forza muscolare e della

resistenza cardiorespiratoria).

Questi effetti sono accompagnati da un miglioramento della percezione del proprio stato di salute fisica (+9%), di salute generale (+7%) e del benessere psico-fisico (+10%).

I risultati preliminari dello studio sono quindi assai incoraggianti e confermano l’ipotesi che l’esercizio fisico è indispensabile per migliorare le condizioni di salute psicofisica dei pazienti che hanno subito un trapianto di organo solido e soprattutto per prevenire gli effetti negativi che le terapie immunosoppressive hanno sull’apparato cardiocircolatorio e sul metabolismo glucidico e lipidico dei pazienti trapiantati. L’esercizio fisico si configura quindi come un vero e proprio farmaco.

Le indagini promosse dal CNT e i dati sinora raccolti consentono di dichiarare che la metodologia che ha ispirato lo studio clinico sui trapiantati di organo può essere considerata valida e quindi può essere trasferita anche in altri ambiti, e in particolare ad altre tipologie di pazienti affetti da importanti patologie croniche.

A cura di
Rossella Colangelo e Manuela Trerotola
Ufficio Comunicazione CNT
comunicazione.cnt@iss.it