

Per una perdita di peso significativa sono necessari almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana

To achieve significant weight loss, at least 150 minutes per week of moderate exercise are needed.

MARIO LUCIANO¹, DAVID SLAWSON², ALICE SERAFINI³

¹Chinesiologo, Modena; ²Department of Family Medicine, Atrium Health, University of North Carolina at Charlotte, Usa; ³Dipartimento di Cure primarie, Ausl Modena.

La rubrica POEMs è a cura di *Peter K. Kurotschka* (Department of General Practice, University Hospital Würzburg, Germany).

E-mail: *kurotschka_p@ukw.de*

Domanda clinica. Quali quantità e intensità di esercizio sono necessarie per ottenere una perdita di peso clinicamente significativa negli adulti?

Punto chiave. Secondo questa revisione sistematica di studi randomizzati e controllati (Rct) della durata di almeno 8 settimane, in adulti sovrappeso o obesi, una perdita di peso modesta (0,45-0,60 kg) può verificarsi con 30 minuti di esercizio aerobico a settimana. Tuttavia, per una perdita di peso clinicamente importante (2-3 kg) appaiono necessari almeno 150 minuti a settimana di esercizio di intensità da moderata a vigorosa.

Finanziamento: sconosciuto/non dichiarato.

Disegno dello studio: revisione sistematica di studi randomizzati e controllati (Rct).

Livello di evidenza: 1a-.

Setting: vario (meta-analisi).

Sinossi. Il sovrappeso e l'obesità (body mass index [Bmi] >25 e Bmi ≥30, rispettivamente) sono tra i maggiori fattori di rischio per diverse malattie croniche, tra cui diabete mellito, vari tipi di tumori e malattie cardio- e cerebrovascolari acute e croniche¹. L'esercizio fisico ha un ruolo primario nella perdita e il controllo del peso e nella riduzione dei fattori di rischio legati all'obesità².

Esistono diverse tipologie di attività le quali possono essere svolte a diversi livelli di intensità. Per questo studio³ i ricercatori hanno utilizzato le banche dati PubMed, Scopus e Cochrane registry of randomized clinical trials (CENTRAL) per identificare tutti gli Rct che avessero reclutato adulti di almeno 18 anni in sovrappeso o obesi e che avessero valutato un intervento di esercizio fisico della durata di almeno 8 settimane. Due team di due revisori ciascuno hanno valutato in modo indipendente tra loro i criteri di inclusione degli studi clinici e il rischio di bias utilizzando strumenti standard. Un totale di 116 studi con 6880 partecipanti ha soddisfatto i criteri di inclusione.

Il rischio di bias complessivo è stato valutato basso in 14 studi, medio in 48 e alto in 54.

Per ogni 30 minuti di esercizio aerobico a settimana è stata osservata a una riduzione del peso corporeo di 0,5 kg, una diminuzione della circonferenza vita di 0,6 cm e a una riduzione della percentuale di grasso corporeo dello 0,4%.

Nel complesso, lo studio suggerisce una relazione lineare tra perdita di peso corporeo e aumento della durata dell'esercizio aerobico fino a 300 minuti a settimana. La perdita di peso media osservata è stata di 2,8 kg con 150 minuti di esercizio a settimana e di 4,2 kg con 300 minuti di esercizio a settimana. L'analisi formale del rischio di bias di pubblicazione (*publication bias*)* ha rilevato un rischio minimo.

Contesto italiano. Secondo la rilevazione del 2022-2023 di PASSI dell'Istituto superiore di sanità⁴, un sistema di sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie informazioni dalla popolazione italiana adulta sugli stili di vita e fattori di rischio, quattro italiani adulti su 10 erano in eccesso ponderale: tre in sovrappeso (con un Bmi compreso tra 25 e 29,9) e uno obeso (Bmi ≥30). L'eccesso ponderale è maggiormente diffuso, al crescere dell'età, tra gli uomini rispetto alle donne, tra le persone con difficoltà economiche e basso livello di istruzione e nelle regioni meridionali. Per quanto riguarda la diffusione dell'attività fisica, gli adulti residenti in Italia "fisicamente attivi", secondo la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità, erano il 48% della popolazione, i "parzialmente attivi" il 24% e i "sedentari" il 28%. I determinanti di inattività fisica e quelli di eccesso ponderale sono gli stessi, e si concentrano in modo diseguale nelle regioni italiane, essendo più rappresentate al Sud.

L'attività fisica attualmente non rientra nei livelli essenziali di assistenza (Lea) ma negli ultimi anni una serie di documenti e accordi, come le Linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute⁵ ne hanno promosso l'adozione da parte dei Servizi sa-

nitari regionali (Ssr) come strumento per la prevenzione e il trattamento di diverse patologie croniche.

Purtroppo, non esistono statistiche nazionali che monitorino l'offerta di attività ed esercizio fisico adattato nelle regioni italiane, ma da una ricerca nei vari siti web dei Ssr, sembra che la maggiore offerta di attività fisica erogata si concentri nelle regioni con minore percentuale della popolazione in eccesso ponderale (ovvero al Nord).

Note

*Per *publication bias*, si intende quel fenomeno per cui studi con risultati positivi hanno una maggiore probabilità di essere pubblicati (e quindi di poter essere inseriti nelle revisioni e nelle linee guida); la mancata pubblicazione di studi con risultati negativi introduce un bias che influenza l'accuratezza della sintesi delle prove di efficacia in una determinata area medica.

Una selezione di POEMs è gratuitamente concessa a Il Pensiero Scientifico Editore da Wiley-Blackwell Inc. È possibile abbonarsi alla newsletter Va' Pensiero per ricevere i POEMs del mese in lingua italiana direttamente sul proprio indirizzo e-mail (<https://pensiero.it/va-pensiero>).

Per avere accesso a tutti i POEMs in lingua inglese e ad altre risorse per un aggiornamento professionale basato sulle evidenze, quelle che vale la pena conoscere, informati su Essential Evidence Plus (<https://EssentialEvidencePlus.com>).

Bibliografia

1. World Health Organization. Obesity. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità, 2023. Disponibile su: <https://lc.cx/HGi90q> [ultimo accesso 20 febbraio 2025].
2. Poirier P, Després JP. Exercise in weight management of obesity. *Cardiol Clin* 2001; 19: 459-70.
3. Jayedi A, Soltani S, Emadi A, Zargar MS, Najafi A. Aerobic exercise and weight loss in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis. *JAMA Netw Open* 2024; 7: e2452185.
4. Istituto Superiore di Sanità. PASSI: Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia. Roma: Istituto Superiore di Sanità, 2023. Disponibile su: <https://lc.cx/ngLJWU> [ultimo accesso 20 febbraio 2025].
5. Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. Roma: Ministero della Salute, 2019. Disponibile su: <https://lc.cx/MxgeEJ> [ultimo accesso 20 febbraio 2025].