

Attività motorie ed effetti sul benessere personale

martedì, 28 settembre 2021

Il grafico di questo mese si concentra sulle attività motorie che possono essere svolte dai partecipanti al Registro nella quotidianità ed esamina in che misura queste possono influire positivamente sul benessere personale. In tale ambito si è anche tenuto conto di età, sesso e tipo di decorso della SM. Per questo studio sono stati analizzati 677 record di dati raccolti nell'ultimo sondaggio sul decorso del Registro SM.

Classificazione chiara

Il grafico mostra a colpo d'occhio che, mediamente, i partecipanti al Registro si dedicano a una gamma relativamente ampia di attività motorie: si delinea una chiara tendenza verso le escursioni, menzionate dal 60% di tutti i partecipanti e che rappresentano quindi di gran lunga l'attività svolta più frequentemente, seguite dal ciclismo (45%), dalla ginnastica (31%), dalla cyclette (28%), da Yoga e Pilates (26%), dal nuoto (23%) e dallo jogging (16%).

Se si effettua un confronto tra i vari tipi di decorso della SM, si evince quanto segue: le attività motorie menzionate più frequentemente, come le escursioni e il ciclismo, sono citate più spesso dalle persone con SM recidivante-remittente (65%, 49%) rispetto a coloro che sono colpiti da una forma progressiva (38%, 28%). Per quanto riguarda le attività «indoor», emerge invece un quadro opposto: in media, attività motorie come la ginnastica, la cyclette o il nuoto sono state menzionate più frequentemente dalle persone con un decorso progressivo di SM rispetto a coloro che sono colpiti da una forma recidivante-remittente.

Se consideriamo il sesso, emergono le seguenti differenze: in media, gli uomini hanno indicato piuttosto attività quali il ciclismo, la cyclette e lo jogging, mentre le donne si dedicano in misura maggiore alle escursioni, alla ginnastica e allo Yoga. Queste differenze tipicamente riferite al genere sono riscontrabili anche nella popolazione normale.

Per la maggioranza, il movimento equivale a un miglioramento del benessere

Alla domanda «In che misura queste attività motorie influenzano il benessere personale?», fortunatamente si è riscontrata una tendenza nettamente positiva: in totale, l'85% di tutti i partecipanti ha dichiarato che l'attività fisica ha un'influenza positiva sul proprio benessere. Tale percentuale è risultata addirittura leggermente più alta (87%) nelle persone con un decorso recidivante-remittente rispetto a quelle colpite

da una forma progressiva (80%). Quasi il 50% ha inoltre affermato che, dopo aver svolto un'attività fisica, si sente addirittura molto meglio. Solo il 5% ha dichiarato di sentirsi peggio dopo l'attività fisica e, per il 10%, non vi è alcuna differenza tra il prima e il dopo. Per quanto riguarda il sesso, in questo ambito non sono state riscontrate differenze.

Questi dati mostrano chiaramente gli effetti positivi che l'attività fisica può avere sul benessere delle persone con SM e che questo tema è centrale per la qualità di vita. Fortunatamente, numerose persone con SM hanno inoltre a disposizione una variegata gamma di possibilità in fatto di attività motorie, di cui possono usufruire regolarmente nella quotidianità.

Presso la Società svizzera SM potete trovare una vasta [offerta di eventi](#). Partecipare vale la pena ed è anche divertente!

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, CH-6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | info@sclerosimultipla.ch | www.sclerosimultipla.ch