

Muoversi fa bene: attività fisica e fatigue

venerdì, 22 luglio 2022

[Il Registro svizzero SM](#)

Le persone con SM di una certa età si ricordano bene quando prima l'indicazione era di astenersi dal praticare attività fisica o sport faticosi, considerati alla stregua di infezioni o di altre logoranti patologie. Nel frattempo la scuola di pensiero è cambiata. L'approccio odierno si riassume piuttosto con la massima «Muoversi fa bene», un principio che vale anche per le persone con SM.

Tuttavia, restano ancora diversi interrogativi irrisolti: come è possibile conciliare una faticosa attività fisica o sportiva con la fatigue? L'una non esclude l'altra? Dopotutto si è visto che la stanchezza può aumentare in seguito a uno sforzo fisico. D'altra parte, è anche vero che la fatigue ostacola qualsiasi tipo di attività, anche quella fisica.

In questo contributo mensile approfondiremo proprio tale contraddizione, avvalendoci da un lato delle informazioni tratte dalla lista dei sintomi della SM – in cui figurano «stanchezza, fatigue» – e dall'altro attingendo ai dati del sondaggio sull'alimentazione, in cui la fatigue è stata rilevata mediante la «Modified Fatigue Impact Scale» (scala MFIS). Inoltre, nel sondaggio sull'alimentazione è stato dedicato un capitolo a parte all'attività fisica.

Quanta attività fisica si fa e come viene percepita?

La prima domanda che è stata posta è:

«La scorsa settimana, quanti giorni ha praticato attività fisica per 30 o più minuti complessivi, a un'intensità tale da avere il respiro leggermente accelerato?» (Escluse le attività a casa o al lavoro)

Tre partecipanti su quattro hanno dichiarato di aver praticato un'attività faticosa in almeno due giorni. Chi riesce a essere attivo, in genere lo è! Le attività preferite sono escursioni, passeggiate, ciclismo, cyclette e, nel caso delle donne, anche danza e yoga. Oltre a queste sono state menzionate anche tante attività sportive e per il tempo libero. Oltre due terzi dei partecipanti ha indicato due o più attività diverse.

Dopodiché abbiamo voluto sapere in che modo l'attività fisica influisce sul benessere. I risultati sono molto chiari: tra coloro che praticano attività fisica, l'85% dichiara di sentirsi meglio in seguito, il 10% non rileva alcuna differenza e il 5% si sente peggio. Tra i commenti al riguardo, molti hanno indicato che dopo un'attività subentrano stanchezza o dolori, che però si attenuano dopo un po' di tempo. Molte volte è stato anche indicato che l'attività viene dosata e adeguata in base alla propria situa-

zione. Alcune persone sottolineano che a trarne giovamento è soprattutto il benessere psichico, mentre altri partecipanti scrivono che il movimento ha assunto per loro un ruolo ancora più importante per via della SM.

Prima analisi: stanchezza e attività fisica sono correlate

Arriviamo ora alla stanchezza e alla fatigue... Nella lista dei sintomi della SM, richiamata più volte, la stanchezza / fatigue è un sintomo frequente. Prima o dopo, la maggior parte delle persone con SM (quasi l'80%) l'ha segnato con una crocetta: alcuni come primo sintomo all'esordio della malattia e altri come sintomo del suo decorso successivo. Non sorprende che in questi soggetti si osservino anche valori di stanchezza nella scala MFIS particolarmente elevati.

Almeno a una prima analisi, la correlazione tra stanchezza / fatigue e attività fisica è quindi evidente. Chi soffre di stanchezza ha meno riserve d'energia e meno voglia di intraprendere attività faticose. Le correlazioni nei nostri dati sembrano andare tutte nella stessa direzione. Più la stanchezza è forte,

- meno attività faticose vengono svolte;
- minore è il benessere provato dopo un'attività;
- meno attività diverse vengono scelte.

Seconda analisi: nessuna differenza tra persone con e senza sintomi della fatigue

La questione però non è così semplice e il tema merita uno sguardo più attento. Tra le persone colpite da SM, facciamo un confronto tra quelle con e senza stanchezza / fatigue in base alla lista dei sintomi della SM. Naturalmente anche le persone «senza» sintomi riferiscono un certo grado di stanchezza nella scala MFIS, ma a un livello nettamente più basso rispetto a quelle «con» sintomi. Che cosa succede nell'uno e l'altro gruppo se viene ridotta la quantità di attività fisica durante il decorso della SM? Lo abbiamo chiesto:

«Ha cambiato qualcosa per quanto riguarda l'attività fisica / lo sport a causa della SM?»

Chi ha riferito una minore attività fisica nel quadro della SM, ha riportato anche valori di stanchezza più alti in base alla scala MFIS. Chi invece ha mantenuto o incrementato l'attività fisica ha indicato livelli di stanchezza più bassi nella scala MFIS. Quello che sorprende è che questo vale sia per le persone con stanchezza / fatigue in base alla lista dei sintomi della SM, sia per quelle senza. Si tratta di un risultato che non ci aspettavamo: lo stesso quadro, semplicemente con livelli diversi. Le con-

clusioni sono quindi le stesse per entrambi i gruppi: continuare a fare attività fisica nonostante la SM implica valori di stanchezza più bassi. Pur non riuscendo a dimostrare con certezza il nesso causale, il fatto di averlo riscontrato in entrambi i gruppi fa riflettere.

Terza analisi: la giusta dose di attività fisica

A questo punto si pone un'altra domanda: qual è la giusta dose di attività fisica? Una risposta la si trova nel numero di sessioni di attività fisica settimanali che abbiamo osservato poc'anzi. Le risposte differiscono leggermente a seconda che si tratti di persone con o senza stanchezza / fatigue come da lista dei sintomi della SM: in presenza di sintomi, la frequenza ottimale è di 2-3 sessioni di attività alla settimana, poi i valori di stanchezza sulla scala MFIS non cambiano più. In assenza di sintomi, anche già solo una sessione di attività riduce in modo stabile i valori di stanchezza nella MFIS (figura 2).

Muoversi fa bene: con più sessioni brevi (per chi manifesta stanchezza / fatigue come sintomi della SM) o almeno una volta alla settimana (per chi non soffre di stanchezza / fatigue). L'importante è che l'attività fisica faccia bene, renda felici e tenga conto delle condizioni personali.

Presso la Società SM potete trovare un'ampia [offerta di eventi](#). Partecipare vale la pena ed è anche divertente!

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

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