

# Le donne in gravidanza seguono gli esercizi consigliati dalle linee guida? Prevalenza in un gruppo di 3482 donne e predittività di lombalgia, dolore pelvico e depressione

*Do pregnant women follow exercise guidelines? Prevalence data among 3482 women, and prediction of low-back pain, pelvic girdle pain and depression.*

Gjestland K, Bo K, Owe KM, Eberhard-Gran M

*Br J Sports Med.* 2013 May;47(8):515-20. doi: 10.1136/bjsports-2012-091344. Epub 2012 Aug 17.

## Abstract

**Obiettivo:** si descrive il livello di attività fisica a metà gravidanza e le variabili socio-demografiche associate; si valutano, quindi, le associazioni tra attività fisica a metà gravidanza e successivo insorgere di lombalgia, dolore al cingolo pelvico e depressione a 32 settimane di gravidanza. **Materiali e metodi:** lo studio ha incluso 3.482 donne in stato di gravidanza che partecipavano allo studio Akershus Birth Cohort (tasso di risposta 80,5%). I dati sono stati raccolti per mezzo di un questionario alle settimane 17-21 e 32 e grazie a un giornale elettronico sulle nascite. I risultati, analizzati mediante regressione logistica, sono presentati come crude Odds ratio (cOR) e Odds ratio aggiustati (aOR) con IC al 95%. **Risultati:** soltanto il 14,6% dei rispondenti ha seguito le attuali prescrizioni per l'attività fisica in gravidanza ( $\geq 3$  volte alla settimana,  $>20$  minuti a intensità moderata). Infatti, alle settimane 17-21 un terzo del campione dei pazienti in studio eseguiva attività fisica meno di una volta alla settimana. Le donne che praticavano attività fisica 1-2 volte o  $\geq 3$  volte alla settimana a metà gravidanza erano più sovente primipare, dotate di livello di istruzione più elevato e meno sovente avevano indice di massa corporea precedente alla gravidanza  $>30$  kg/m<sup>2</sup> rispetto alle donne che praticavano attività fisica meno di una volta alla settimana. Le donne che praticavano attività fisica  $\geq 3$  volte alla settimana riportavano con meno probabilità dolore al cingolo pelvico (aOR: 0,76, IC 95% da 0,61 a 0,96), mentre le donne che praticavano attività fisica 1-2 volte alla settimana riportavano con meno probabilità lombalgia (aOR: 0,80, IC 95% da 0,66 a 0,97) e depressione (aOR: 0,66, IC 95% da 0,48 a 0,91). **Conclusioni:** un numero esiguo di donne norvegesi segue le attuali prescrizioni per l'attività fisica a metà gravidanza. I risultati possono indicare l'esistenza di un'associazione tra l'attività fisica a metà gravidanza e la minore prevalenza di lombalgia, dolore al cingolo pelvico e depressione nelle ultime fasi della gravidanza.

---

## Commento

Fabio Zaina

Il dolore lombare e pelvico in gravidanza è un evento piuttosto comune. Alcune statistiche che ne valutano la prevalenza parlano del 50% di dolore lombare e di una percentuale di poco inferiore a livello del cingolo pelvico (20-45%). La stima esatta non è facile, perché dipende dal metro di valutazione, l'intensità e la durata considerata, al punto che si dà per scontato che tutte le donne accusino qualche

tipo di disturbo muscoloscheletrico durante questo periodo bello e delicato. Il dolore però può diventare a volte molto importante, fino a richiedere una gestione magari farmacologica, cosa non sempre ben vista dai ginecologi e che preoccupa sempre anche le future mamme. Alcuni stratagemmi per la gestione in particolare del dolore pelvico consistono nell'utilizzo di cinture che stabilizzino l'articolazione sacroiliaca, ma la loro efficacia al momento è da considerarsi aneddotica. Inoltre, come il farmaco, anche questo presidio ha l'intento di essere un trattamento, mentre sappiamo bene che soprattutto in un campo come quello della lombalgia la prevenzione ricopre un ruolo fondamentale.

Per questo motivo, gli autori del presente studio hanno deciso di valutare l'impatto di un protocollo di esercizi sul peso corporeo e sul dolore lombare e pelvico in un gruppo di donne in gravidanza. Lo studio è stato condotto in Norvegia, su un gruppo di quasi 3500 donne che hanno risposto ad un questionario durante varie fasi della gravidanza. Il risultato è stato particolarmente interessante sia per come ha dipinto il panorama delle future mamme, sia per le informazioni circa la predittività della lombalgia in gravidanza. In sintesi, è emerso che il gruppo di donne che circa un terzo delle intervistate non praticavano regolarmente attività fisica. Il gruppo che praticava più frequentemente attività fisica (1-2 volte e gruppo >3) era composto in prevalenza da primipare, con un livello più alto di istruzione che avevano una tendenza ridotta a mettere peso durante la gravidanza stessa. Inoltre, e questo è maggiormente interessante per chi si occupa dei problemi della colonna, la pratica di attività blanda più di 3 volte a settimana era preventiva per i dolori lombari. Altro dato influenzato positivamente dall'attività fisica era la depressione, anch'essa inclusa tra le variabili studiate, che si presentava meno nei gruppi più attivi.

Mens sana in corpore sano? In un certo senso, pare proprio di sì. I dati raccolti nel presente studio sono veramente interessanti e dovrebbero essere uno spunto per campagne di educazione e sensibilizzazione delle future mamme. Scoprire che l'attività fisica moderata durante la gravidanza possa ridurre il rischio di dolori e depressione oltre ad aiutare a mantenere sotto controllo il peso è un punto di partenza per interventi sulla popolazione. L'effetto preventivo di questo genere di attività sulla lombalgia nelle sue varie forme era già stato notato, e le linee guida sono le prime a riconoscere l'utilità del movimento, in particolare aerobico. Ma nelle donne in gravidanza c'è spesso un po' di preoccupazione per possibili effetti negativi sul prodotto del concepimento, e non tutti sono concordi nel consigliare l'attività fisica. Questo, ovviamente, è uno di quegli ambiti nel quale il consiglio dovrebbe essere il più possibile personalizzato. Ma anche per dare risposte individuali è necessario conoscere prima qualche dato della letteratura. Non si può farne a meno, pena affidarsi a consigli poco oggettivi e poco replicabili.

Può forse stupire il beneficio riscontrato anche dal punto di vista psicologico, ma non dobbiamo dimenticare che il movimento, di qualsiasi genere, stimola la produzione di endorfine, e questo di per se fa stare bene. Nel caso delle donne in gravidanza, è possibile che siano anche gli altri benefici associati a dare benessere psicologico, come ad esempio il fatto di contenere l'aumento ponderale, e anche il fatto di incorrere meno facilmente di dolori che talvolta sono realmente invalidanti o addirittura persistenti.

Quindi ancora una volta il consiglio è quello di curare lo stile di vita e cercare di mantenersi attivi: vale anche per le quasi-mamme!

### Domande per la Formazione a Distanza (FAD)

**2014-F2-31-1) L'attività fisica moderata durante la gravidanza:**

- a. riduce il rischio di dolori
- b. riduce la depressione
- c. aiuta a mantenere il peso sotto controllo
- d. tutte le precedenti

**2014-F2-31-2) Il presente studio è stato condotto in:**

- a. Italia
- b. Svezia
- c. Svizzera
- d. Norvegia

*Tutte le domande dei singoli articoli (identificate dal codice sopra indicato) saranno raccolte nel **questionario finale** che dovrà essere compilato nel mese di dicembre da parte di coloro che si sono iscritti (o si iscriveranno) al programma facoltativo di FORMAZIONE A DISTANZA - **FAD** (vedi [www.gss.it/associa.htm](http://www.gss.it/associa.htm)) per conseguire l'ATTESTATO GSS FAD o i 50 CREDITI ECM FAD*