

# **Esercizio nella Fibrosi Cistica**

# Fibrosi Cistica

In Italia colpisce circa 1 su 2.500 – 3.000.

Patologia multiorgano, soprattutto apparato digerente e respiratorio.

Il grado di coinvolgimento differisce da persona a persona ma la maggior causa di morbidità nei pazienti FC è il progressivo deterioramento della funzione polmonare.

Colpisce indifferentemente M e F.

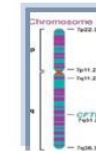
Oggi in Italia ci sono circa 6.000 bambini, adolescenti e adulti affetti da FC.

Oggi l'aspettativa di vita è di 40 anni.

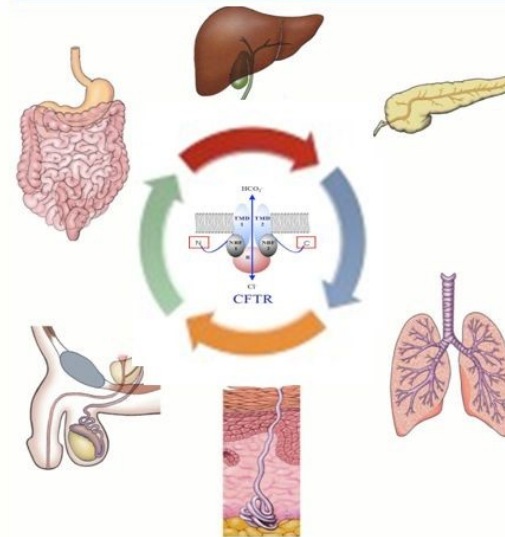
Il 20% della popolazione FC in Italia oggi supera i 36 anni.

Organ	1	2	3	4	5
Polmone	✓	✓	✓	✓	✓
Intestino	✓	✓	✓	✓	✓
Stomaco	✓	✓	✓	✓	✓
Pancreas	✓	✓	✓	✓	✓
Fegato	✓	✓	✓	✓	✓
Uter	✓	✓	✓	✓	✓
Prostata	✓	✓	✓	✓	✓
Teste	✓	✓	✓	✓	✓
Glottide	✓	✓	✓	✓	✓
Trachea	✓	✓	✓	✓	✓
Alveole	✓	✓	✓	✓	✓
Altre	✓	✓	✓	✓	✓

## Fibrosi Cistica



Malattia genetica A.R. secondaria a difetto della proteina CFTR presente nelle cellule degli epitelii secernenti dove svolge azione di regolazione degli scambi idroelettrolitici



Incidenza variabile a seconda dell'area geografica (1:2500-1:3500)

Elevata frequenza di portatori (1:25)

Malattia multiorgano, cronica e progressiva

Prognosi migliorata negli ultimi anni

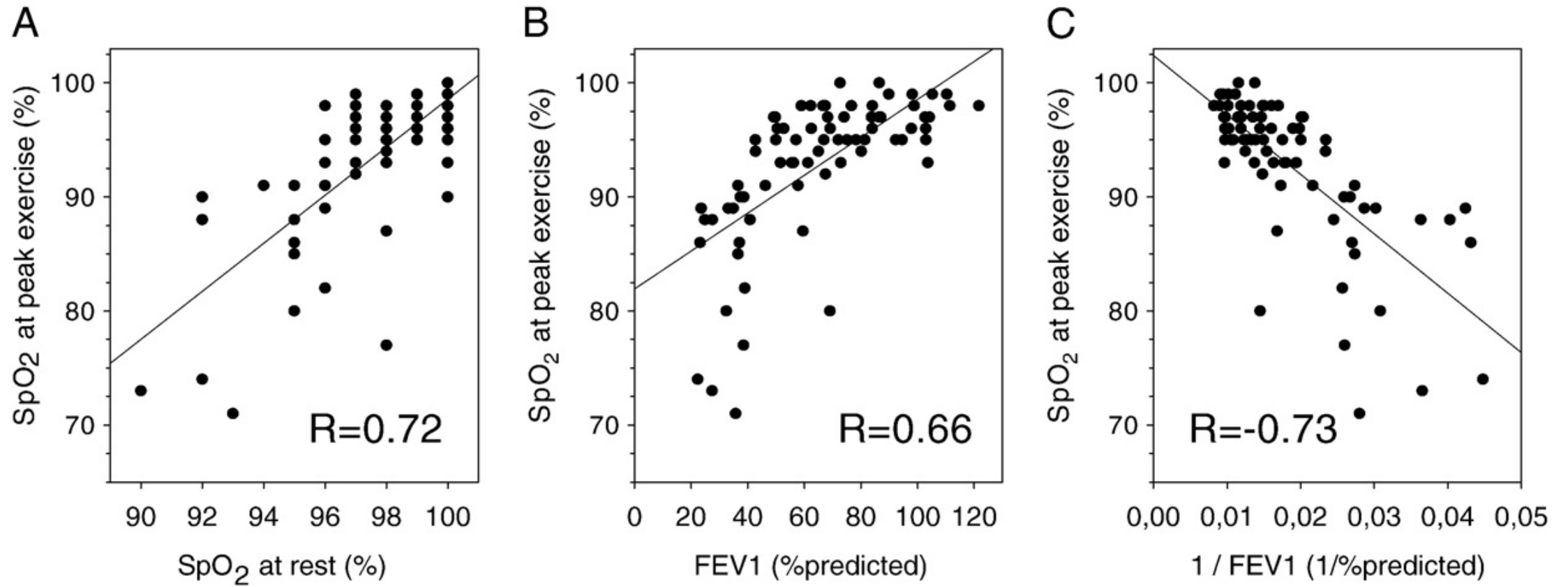


# Analisi longitudinale su 212 pazienti seguiti per 9 anni

- I pazienti con Fibrosi Cistica (FC) che svolgono attività fisica regolare hanno un minore decline del FEV1 rispetto ai soggetti sedentari.
- Anche un'attività fisica a intensità lieve è in grado di svolgere questa funzione.
- Quindi è importante che l'attività fisica regolare venga inserita nella gestione clinica dei pazienti con FC.

75 soggetti (età 12-41 anni)

minore è il FEV1 (= più ostruzione), maggiore è la desaturazione da esercizio



L'esercizio è una componente essenziale nella gestione dei soggetti con FC

Numerosi fattori concorrono a ridurre la capacità di esercizio in questi soggetti, tra i quali la riduzione della funzionalità respiratoria, lo stato nutrizionale, disfunzioni muscolari, situazioni psicosociali

Anche se gli effetti specifici dell'attività fisica nei soggetti con FC sono ancora in fase di studio, ci sono evidenze che:

1. Il fitness aerobico correla con la sopravvivenza
2. Il declino del FEV1 si riduce
3. La qualità di vita migliora

Il ruolo dell'esercizio nella FC come routine terapeutica è cambiato considerevolmente dagli anni '80 e adesso l'esercizio è una componente fondamentale della routine giornaliera di questi soggetti fin dall'infanzia

Ci sono molte barriere verso l'inserimento dell'attività fisica regolare nella routine terapeutica di questi pazienti ma queste barriere si possono ridurre coinvolgendo i genitori, studiando programmi di esercizio adatti e facilitando l'inserimento in questi programmi dei soggetti con FC

E'ormai universalmente riconosciuto che lo svolgimento regolare di attività fisica è sicuro e benefico nei soggetti con FC ma è ancora necessario cambiare l'approccio clinico per migliorare l'inserimento del test da sforzo e del riallenamento nei Centri per la FC