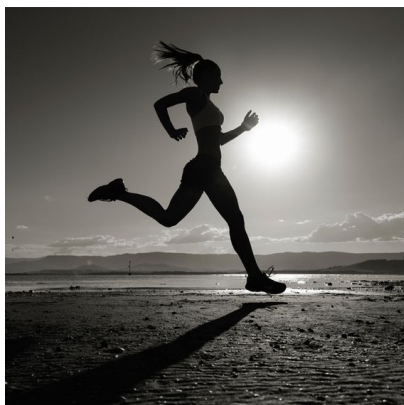




Covid e attività fisica, cosa rischia (di grave) chi non la fa

Descrizione

È noto che l'attività fisica regolare riduce il rischio di infiammazione sistemica. E sul Covid che effetto ha? I dati allarmanti di uno studio Usa.

Il Covid può colpire gravemente, ormai lo sappiamo, soprattutto se non curato tempestivamente con i giusti farmaci (qui trovate l'approfondimento di QuiFinanza sulle cure domiciliari). Le cause delle forme gravi della malattia sono ancora piuttosto sconosciute, però ci sono alcuni fattori che senza dubbio incidono fortemente sulla risoluzione rapida e indolore dell'infezione.

Gli esperti hanno identificato i fattori di rischio per Covid grave, tra cui l'età avanzata, il sesso maschile e la presenza di comorbidità sottostanti, come diabete, obesità e malattie cardiovascolari. Poco o nulla è stato detto invece, per esempio dai CDC americani, a proposito degli effetti benefici dell'attività fisica regolare, anche se la sua mancanza è un fattore di rischio assai documentato per numerose malattie croniche.

Quanto sport fanno gli italiani?

A un anno dall'inizio della pandemia anche in questo sono cambiate le abitudini degli italiani. Tre cittadini su cinque non hanno mai smesso di fare attività fisica e poco meno di 1 su 5 hanno iniziato a farla dopo il lockdown. Tuttavia, prima del Covid la percentuale dei praticanti era del 66%, mentre oggi è scesa al 59%.

L'indagine condotta da Asi (Associazioni Sportive e Sociali Italiane) e Swg su iniziativa di Sport e Salute evidenzia come un terzo degli italiani pratici regolarmente attività fisica. Il 35% sono attivi, cioè praticano attività sportiva più volte a settimana, il 40% saltuari e cioè al massimo una volta a settimana e il 25% sedentari che non svolgono alcuna attività. A praticare attività motoria o sportiva sono in particolare giovani, uomini e laureati residenti nei grandi centri del centro nord d'Italia con più di 100mila abitanti.

È noto che l'attività fisica regolare riduce il rischio di infiammazione sistemica, tra i fattori principali che stanno alla base dei danni polmonari causati dal Covid. Inoltre, l'esercizio è ottimo per la salute cardiovascolare, aumenta la capacità polmonare e la forza muscolare, e migliora la salute mentale. Come fattore di rischio per malattie gravi, l'inattività fisica è superata solo dalla vecchiaia e dai casi di trapianti di organi.

La funzione immunitaria migliora con l'attività fisica regolare e coloro che sono regolarmente attivi hanno un'incidenza, un'intensità dei sintomi e una mortalità inferiori per varie infezioni virali. Eppure, durante il primo lockdown in molti Paesi, Italia compresa, è stato vietato di uscire di casa anche solo per fare sport. Un gravissimo danno per tutti.

Le linee guida statunitensi sull'attività fisica raccomandano che tutti gli adulti si impegnino in almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica da moderata a intensa. Linee guida simili sono state promosse in molti Paesi sulla base di forti evidenze sui numerosi benefici per la salute che porta.

Attività fisica e Covid, cosa dice lo studio Usa.

E rispetto al Covid? Come agiscono l'attività fisica e sportiva? Ora finalmente uno studio pubblicato sul British Journal of Sports Medicine dice ciò che era secondo alcuni ipotizzabile da tempo. Lo studio ha analizzato i comportamenti auto-segnalati relativi all'attività fisica di circa 50mila persone prima della pandemia per valutare l'ipotesi che il rispetto delle linee guida prima della diagnosi sia associato a esiti Covid più favorevoli tra gli adulti infetti.

Lo studio è stato condotto presso il Kaiser Permanente Southern California, un sistema sanitario integrato che serve circa 4,7 milioni di residenti nel sud della California in 15 centri medici. Hanno partecipato persone di età pari o superiore a 18 anni con un test o una diagnosi Covid positiva tra il 1° gennaio 2020 e il 21 ottobre 2020.

Età media 47 anni, quasi i due terzi donne (62%). In media, il loro indice di massa corporea (BMI) era 31, appena sopra il limite di obesità. Circa la metà non aveva precedenti malattie come diabete, malattia polmonare cronica, malattie cardiovascolari o renali e cancro. Quasi il 20% aveva uno di questi fattori di rischio e quasi un terzo (32%) ne aveva due o più.

Tutti hanno dovuto segnalare il proprio livello di attività fisica regolare almeno tre volte tra marzo 2018 e marzo 2020. Ai pazienti è stato chiesto negli ultimi 2 mesi o più in media quanti giorni alla settimana praticavano un esercizio da moderato a intenso, come una camminata veloce, e quanti minuti facevano esercizio a questo livello.

Sono state create tre categorie: rispetto delle linee guida coerenti (attività fisica > 150 min/settimana), una certa attività (attività fisica 11-149 min/settimana) e costantemente inattivi (attività fisica 0-10 min/settimana). Il 15% dei volontari si è descritto come inattivo (0-10 minuti di attività fisica a settimana), il 7% ha detto di rispettare sistematicamente le linee guida sanitarie (almeno 150 minuti a settimana). Il resto riportava di eseguire alcune attività (11-149 minuti a settimana).

Quanto incide l'attività fisica sulla guarigione dal Covid.

E i risultati sono stati chiarissimi: la mancanza di esercizio fisico è associata a un aumento del rischio di avere una forma più grave di Covid e di morire a causa di essa. Le persone che erano fisicamente inattive da almeno due anni prima della pandemia hanno avuto maggiori probabilità di essere ricoverate in ospedale, richiedere cure intensive e morire di malattia da Coronavirus rispetto ai pazienti che avevano seguito costantemente le raccomandazioni sull'attività fisica (per capire se siete tra coloro che hanno fatto il Covid da asintomatici, potete provare ad approfondire guardando i sintomi qui).

Circa il 9% del totale è stato ricoverato in ospedale e il 2% è deceduto. Dopo aver tenuto conto delle differenze dovute all'età, all'etnia e alle comorbidità, le persone sedentarie con Covid-19 avevano più del doppio delle probabilità di essere ricoverate in ospedale rispetto alle più attive. Avevano anche il 73% di probabilità in più di aver bisogno di rianimazione e 2,5 volte più probabilità di morire a causa dell'infezione.

Lo studio non fornisce prove di un collegamento diretto tra la mancanza di esercizio e i risultati ottenuti, ma, rispetto ad altri fattori di rischio come fumo, obesità, ipertensione, malattie cardiovascolari o

cancro, l'attività fisica è stata il fattore di rischio più importante in tutti i risultati.

Attenzione all'effetto "open window".

Va tuttavia precisato che in alcuni casi atleti anche professionisti hanno sviluppato esiti molto negativi della malattia Covid. Questo può accadere ad esempio a causa del cosiddetto effetto "open window": dopo una sessione di esercizio fisico prolungato e di alta intensità il nostro sistema immunitario fatica. Questa "finestra aperta" fa registrare un rialzo significativo del rischio di infezioni.

L'open window può avere una durata molto variabile, a seconda delle condizioni generali della persona, che va dalle 3 alle 72 ore successive a un allenamento particolarmente intenso. Motivo per cui anche un soggetto molto sportivo potrebbe rischiare di contrarre il Covid, nonostante una sorta di "barriera" protettiva data proprio dall'allenamento, e in alcuni casi sviluppare anche forme gravi della malattia.

(QuiFinanza)

L'agone 2024