



Sviluppo di linee guida per l'esercizio fisico in adulti con Lesione del Midollo Spinale (Spinal Cord Injury - SCI) basate su evidenze scientifiche

1. Revisione sistematica della letteratura scientifica

Revisione sistematica di tutti gli studi pubblicati in cui è stato valutato l'effetto dell'esercizio fisico sulla fitness, sulla salute cardiometabolica e/o sulla salute delle ossa negli adulti con SCI.

13.115 studi identificati ed esaminati

211 studi rilevanti per la revisione

189 studi su adulti con SCI cronica

22 studi su adulti con SCI acuta



2. Riunioni delle Commissioni Internazionali

La sintesi dell'evidenze scientifiche e la bozza delle linee guida sono state condivise in tre riunioni di esperti a livello:

- Europeo (Regno Unito)
- Canadese (Toronto)
- Internazionale (Kelowna, BC, Canada)



Le Commissioni comprendevano scienziati, medici, persone con SCI ed organizzazioni che si occupano di persone con SCI.

3. Linee guida scientifiche

Fitness

Per ottenere benefici sulla fitness cardiorespiratoria e sulla forza muscolare, **gli adulti con SCI dovrebbero impegnarsi almeno in:**

20 minuti di esercizio fisico aerobico di intensità da moderata a vigorosa **2** volte a settimana



3 serie di esercizi di allenamento della forza per ciascuno dei principali gruppi muscolari funzionanti, con intensità da moderata a vigorosa

2 volte a settimana



Salute cardiometabolica

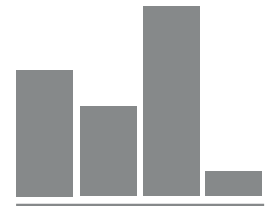
Per apportare benefici sulla salute cardiometabolica, **si suggerisce agli adulti con SCI di effettuare almeno:**

30 minuti di esercizio aerobico di intensità da moderata a vigorosa **3** volte a settimana

4. Ricerca di mercato

Adulti con SCI e medici, in un sondaggio online e durante discussioni in gruppi di lavoro dedicati, **hanno valutato le linee guida favorevolmente** in termini di:

- **Appropriatezza**
- **Utilità**
- **Chiarezza**



5. Coinvolgimento del paziente e della comunità

Coinvolgimento dei **membri della comunità e delle parti interessate** per:

convertire le linee guida di carattere scientifico in indicazioni per la **pratica clinica a livello locale e di comunità**



diffondere le linee guida a livello internazionale

Queste linee guida sono state sviluppate da un gruppo internazionale diretto dalla Prof. Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Canada) e dalla Prof. Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, UK).

Systematic review: van der Scheer et al. (Neurology, 2017, DOI: 10.1212/WNL.0000000000004224).

Guidelines: Martin Ginis et al. (Spinal Cord, 2018, DOI: 10.1038/s41393-017-0017-3).

Per ulteriori informazioni relative alla traduzione italiana: Prof. Marco Bernardi della Università di Roma, "Sapienza"; e-mail: marco.bernardi@uniroma1.it