

Attività fisica e prevenzione, riduzione trattamento dell'uso di alcol e di altre sostanze nel corso della vita.

Data di inserimento	03/02/2021
Anno	2020
Domanda di ricerca	Quali sono gli effetti degli interventi che utilizzano l'attività fisica sulla prevenzione dell'uso di alcol e di altre sostanze. Quali tipi e quantità di attività fisica risultano efficaci, quali i possibili meccanismi di effetto?
Quello che conta	<p>La revisione ha considerato sia contributi di materiale grigio, sia studi pubblicati su rivista scientifica. Sono stati selezionati 176 articoli, e fra questi sono inclusi nella revisione 32 articoli che contengono dati quantitativi e sono rilevanti.</p> <p>La metanalisi di due studi mostra un effetto significativo dell'attività fisica nella prevenzione dell'iniziazione all'uso di alcol. (RR: 0.72, 95% CI: 0,61 - 0,85). La metanalisi di 4 studi non mostra una chiara evidenza sull'effetto dell'attività fisica sul consumo di alcol.</p> <p>Gli autori non sono in grado di valutare quantitativamente gli effetti dell'attività fisica sull'uso di sostanze da solo, o in combinazione con l'uso di alcol, per la prevenzione, riduzione del consumo o il trattamento.</p> <p>Tuttavia, nei 19 studi che riguardano un outcome relativo a uso di alcol e sostanze, è presente un effetto promettente a breve termine.</p>
Caveat	Sono presenti informazioni limitate rispetto alla frequenza dell'intervento, alla quantità dell'esercizio, e vi è un rischio di bias da moderato a alto. Non sono identificati studi che riportano il rapporto costo-beneficio degli interventi. Poche informazioni su popolazioni e setting.
Contesto	<p>L'utilizzo di alcol e di sostanze illegali produce danni alla salute a breve e lungo termine, problemi di dipendenza. Sono correlati all'utilizzo di alcol e sostanze illegali il rischio di incidenti, l'abbandono scolastico, comportamenti antisociali.</p> <p>L'attività fisica potrebbe influire sul consumo di sostanze e di alcol attraverso vari meccanismi psicologici, inclusa la riduzione dei sintomi dell'astinenza, il miglioramento dell'umore, il miglioramento di sintomi correlati quali la depressione e l'ansia. Studi precedenti evidenziano anche cambiamenti a livello neurologico associati con la pratica dell'esercizio fisico.</p>
In evidenza	Gli studi di Bultzer et al., 2017; Velicer et al. 2013, Werch et al 2003 mostrano evidenze di efficacia di programmi di attività fisica rispetto all'iniziazione all'uso di alcol.
Implicazioni per la pratica	<p>I programmi di prevenzione del consumo di alcol e di sostanze che prevedono la promozione dell'attività fisica risultano promettenti, in particolare rispetto all'iniziazione dell'utilizzo di alcol, mentre è meno evidente l'efficacia di interventi che mirano a ridurre il consumo di alcol.</p> <p>Non sono sufficienti i dati rilevati per affermare l'efficacia di programmi di attività fisica utili a prevenire l'utilizzo di sostanze.</p>
Giudizio di qualità revisione	Revisione pubblicata in Health Evidence, livello alto

Riferimento bibliografico revisione	Thompson TP, Horrell J, Taylor AH, Wanner A, Husk K, Wei Y, et al. (2020). Physical activity and the prevention, reduction, and treatment of alcohol and other drug use across the lifespan (the phase review): A systematic review. <i>Mental Health and Physical Activity</i> , 19, 100360.
Altri riferimenti	Butzer, B., LoRusso, A., Shin, S. H., & Khalsa, S. B. (2017). Evaluation of yoga for preventing adolescent substance use risk factors in a middle school setting: A preliminary group-randomized controlled trial . <i>Journal of Youth and Adolescence</i> , 46 (3), 603-632. Velicer, W., Redding, C., Paiva, A., Mauriello, L., Blissmer, B., Oatley, K., et al. (2013). Multiple behavior interventions to prevent substance abuse and increase energy balance behaviors in middle school students . <i>Practice, Policy, Research</i> , 3(1), 82-93. Werch, C., Moore, M., DiClemente, C. C., Owen, D. M., Jobli, E., & Bledsoe, R. (2003). A sport-based intervention for preventing alcohol use and promoting physical activity among adolescents . (Research Papers). <i>Journal of School Health</i> , 73(10), 380.
Parole chiave	- attività fisica - consumo di droghe - dipendenze - Consumo/Abuso di alcool - comportamenti a rischio -
Aree di intervento	- dipendenze -
Setting	- comunitario - sanitario - scolastico -
Outcome	<ul style="list-style-type: none">• Livelli di consumo di alcol e di sostanze• transizione da non uso a uso di alcol e sostanze• miglioramento delle dipendenze da alcol e sostanze.
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Patrizia Brigoni, Università del Piemonte Orientale, Novara, Italia.