

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