Attività fisica negli anziani: sintesi delle evidenze dalle revisioni sistematiche

Data di inserimento	09/06/2026
Anno	2026
Domanda di ricerca	Quali interventi sono efficaci nell'aumentare i livelli di attività fisica negli adulti di età pari o superiore a 50 anni che vivono in comunità e quali caratteristiche degli interventi ne influenzano l'efficacia?
Quello che conta	Una vasta gamma di interventi può aumentare l'attività fisica negli adulti anziani nel breve e medio termine. Le evidenze più recenti evidenziano il potenziale di strumenti tecnologici quali dispositivi indossabili, messaggistica, applicazioni web e social media. Gli interventi sembrano essere più efficaci quando sono basati su teorie del cambiamento comportamentale e adattati alle caratteristiche dei partecipanti, ma restano importanti anche i fattori sociali e ambientali che facilitano o ostacolano uno stile di vita attivo.
Caveat	La qualità metodologica delle revisioni incluse è generalmente bassa o molto bassa e nessuna revisione è stata classificata come di alta qualità. Gli interventi analizzati sono molto eterogenei per tipologia, durata, modalità di erogazione e strumenti utilizzati per misurare l'attività fisica, rendendo difficile confrontare direttamente i risultati. Inoltre, le evidenze sugli effetti a lungo termine sono limitate e le informazioni sulle disuguaglianze sociali e sui gruppi vulnerabili risultano scarsamente riportate.
Contesto	L'inattività fisica aumenta il rischio di mortalità, malattie croniche, cadute e declino cognitivo negli anziani. Nonostante i benefici dell'attività fisica siano ampiamente documentati, la quota di persone che raggiunge i livelli raccomandati diminuisce progressivamente con l'età. Questa overview è stata realizzata per sintetizzare le evidenze disponibili sugli interventi efficaci per promuovere l'attività fisica negli adulti di età superiore ai 50 anni e per individuare elementi utili alla programmazione di interventi e politiche di promozione della salute.
In evidenza	La revisione ha incluso 35 revisioni sistematiche pubblicate tra il 2002 e il 2023, comprendenti complessivamente 480 studi unici. Gli interventi rivolti alla promozione dell'attività fisica hanno mostrato effetti favorevoli soprattutto nel breve termine. I dispositivi indossabili hanno prodotto incrementi piccoli o moderati dei livelli di attività fisica e del numero di passi giornalieri. Anche gli interventi erogati a distanza attraverso telefono, SMS, piattaforme web, applicazioni mobili e social media sono risultati generalmente efficaci. Gli interventi personalizzati, supportati da strategie di automonitoraggio, feedback e cambiamento comportamentale, sembrano ottenere risultati migliori rispetto agli approcci meno strutturati..
Implicazioni per la pratica	I programmi di promozione dell'attività fisica rivolti agli anziani dovrebbero integrare strumenti digitali e strategie di cambiamento comportamentale che favoriscano il coinvolgimento attivo della persona. La personalizzazione degli interventi, il monitoraggio dei progressi e il supporto continuativo possono facilitare il mantenimento dell'attività fisica nel tempo. Parallelamente, è necessario agire sui determinanti sociali e ambientali che influenzano le opportunità di movimento nella vita quotidiana e migliorare la capacità degli studi di documentare l'efficacia degli interventi nei diversi gruppi di popolazione.
Giudizio di qualità revisione	L'overview è stata registrata su PROSPERO e condotta secondo una metodologia sistematica che ha incluso la ricerca in nove database bibliografici e la valutazione della qualità delle revisioni mediante lo strumento AMSTAR-2. Sebbene il metodo utilizzato sia rigoroso, la qualità delle revisioni incluse è risultata prevalentemente bassa o molto bassa e ciò limita la forza delle conclusioni. Nel complesso, la qualità delle evidenze può essere considerata moderata.

Riferimento bibliografico revisione	Canneaux J, Sharpe RA, Orr N, Smith JR, Bethel A, Phoenix C, Goodwin VA, Lang I, Garside R. Physical activity interventions for older adults - an overview of systematic reviews. BMC Public Health. 2026 Jan 6;26(1):205. doi: 10.1186/s12889-025-25002-2. PMID: 41495724; PMCID: PMC12805782.
Parole chiave	- attività fisica - esercizio fisico - interventi psicosociali - sedentarietà - interventi digitali/virtuali - anziani -
Aree di intervento	- attività fisica -
Setting	- comunitario - sanitario -
Outcome	Livelli di attività fisica complessiva, attività fisica moderata-vigorosa, numero di passi giornalieri, riduzione della sedentarietà e partecipazione ad attività fisiche strutturate o non strutturate.
Sintesi e traduzione	a cura di Benedetta Contoli, Centro Nazionale per la Prevenzione delle malattie e la Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità revisione a cura di Patrizia Brigoni, Università del Piemonte Orientale