

Gli interventi incentrati sull'attività fisica riducono i sintomi depressivi nei bambini e negli adolescenti.

Data di inserimento	16/03/2023
Anno	2023
Domanda di ricerca	Gli interventi che propongono l'attività fisica possono mitigare/ridurre i sintomi depressivi nei bambini e negli adolescenti?
Quello che conta	<p>Questa review sistematica e meta-analisi ha incluso 21 studi, che hanno coinvolto 2.441 partecipanti, di età media 14 anni. I risultati indicano che gli interventi incentrati sull'attività fisica di tipo aerobico (attività in cui ampi gruppi muscolari si muovono in maniera ritmica per un certo periodo di tempo) sono associati a riduzioni significative dei sintomi depressivi, al confronto con la condizione clinica dei gruppi di controllo.</p> <p>I sintomi depressivi sono stati misurati con scale standardizzate, al termine dell'intervento e al follow-up.</p> <p>Degli studi inclusi 17 erano trial clinici randomizzati (RCT) pubblicati e 4 trial con disegno quasi-sperimentale (NRCT): tutti prevedevano delle condizioni di controllo, valutavano interventi eterogenei della durata di almeno 4 settimane (in cui l'attività fisica era la terapia esclusiva o parte integrante di un programma educativo), e si rivolgevano a ragazzi/ragazze con disturbi psichiatrico o somatico quali depressione, obesità, deficit dell'attenzione, diabete.</p>
Caveat	<p>Gli autori evidenziano i seguenti limiti: tra i criteri di inclusione degli studi non vi era uno screening specifico sulla qualità dello studio; spesso mancavano informazioni complete sui partecipanti e sulle caratteristiche dei trials ("cecità" dei partecipanti e dei valutatori, livello di intensità e tipologia degli esercizi, grado di supervisione); a causa della natura esplorativa delle analisi univariabili di meta-regressione, alcune variabili confondenti potrebbero avere influito sull'interpretazione dei risultati.</p>
Contesto	<p>La depressione è il disturbo mentale prevalente tra i bambini e gli adolescenti, associata a parecchi esiti avversi di salute (tra cui difficoltà del "funzionamento sociale", salute fisica scarsa, suicidio).</p> <p>Le Linee Guida ufficiali attualmente disponibili per l'età evolutiva (Guideline Developmental Panel for the Treatment of Depressive Disorders APA, 2019) suggeriscono interventi di tipo psicoterapeutico e/o farmacologico, che hanno però alcune criticità (ad es. mancanza di tempo, paura dello stigma, sfiducia da parte dei genitori nei confronti del professionista sanitario, scarsa/nessuna percezione del bisogno di aiuto) e alcuni effetti avversi (ad es. disturbi del sonno, disturbi gastrointestinali, ideazione suicidaria).</p> <p>E' necessario pertanto esplorare altre tipologie di interventi "più sicure", ad esempio l'attività fisica, per la quale è stata già dimostrata l'efficacia nel mitigare la sintomatologia depressiva per la popolazione adulta, tanto da inserirla nelle linee guida ufficiali (European Psychological Association, dell'UK National Institute of Health and Care Excellence, Canada Network for Mood and Anxiety Treatments)</p>

Implicazioni per la pratica

Le evidenze confermano l'effetto positivo dell'attività fisica sulla salute mentale della popolazione pediatrica, suggerendone l'utilizzo come approccio alternativo o complementare alle terapie psicoterapeutiche e farmacologiche per ridurre i sintomi depressivi nei bambini e negli adolescenti.

Gli interventi incentrati sull'attività fisica rappresentano un tipo di trattamento da inserire facilmente e in maniera sicura, accessibile, realistica ed estensiva nella routine dei ragazzi, ad esempio nel setting scuola (scuole primarie e secondarie in particolare): semplici lezioni con esercizi aerobici (corsa, salti), giochi sportivi, programmi "strutturati" di educazione fisica di prevenzione/promozione del benessere mentale inseriti nel curriculum scolastico.

Inoltre, gli autori sottolineano che i sintomi depressivi si riducono in misura maggiore se i partecipanti hanno un'età superiore ai 13 anni, e i sintomi depressivi rilevati al baseline sono configurati in una depressione o disturbo mentale conclamato/diagnosticato (rispetto a ragazzi senza alcuna diagnosi psichiatrica o con problemi di tipo fisico);

Infine, per quanto riguarda la metodologia:

- i benefici maggiori rispetto alla riduzione della sintomatologia depressiva sono stati rilevati a seguito di 3 sessioni di attività fisica alla settimana, per un massimo di 12 settimane (aumentare la durata e frequenza dell'attività fisica potrebbe non coincidere automaticamente con una maggiore riduzione dei sintomi);

- non è stata registrata la stessa riduzione dei sintomi dopo follow up superiori a 21 settimane.

Giudizio di qualità revisione

Alta (punteggio 10 al Quality Assessment Tool Health Evidence). Inoltre, la review dichiara di seguire le linee guida PRISMA.

Riferimento bibliografico revisione

Recchia F, Bernal JDK, Fong DY, Wong SHS, Chung PK, Chan DKC, Capio CM, Yu CCW, Wong SWS, Sit CHP, Chen YJ, Thompson WR, Siu PM. [Physical Activity Interventions to Alleviate Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis](#). JAMA Pediatr. 2023 Feb 1;177(2):132-140. doi: 10.1001/jamapediatrics.2022.5090

Parole chiave

- benessere psicofisico - infanzia - adolescenti - salute mentale - attività fisica -

Aree di intervento

- attività fisica - salute mentale -

Setting

- scolastico - comunitario -

Outcome

Riduzione dei sintomi depressivi in età evolutiva grazie all'attività fisica

Sintesi e traduzione

Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo, DoRS - Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.