Effetti dell'attività fisica sui disturbi dell'umore

Corso di Metodologia della Ricerca in Psicoterapia - 2023

Sintesi

1. Associazione tra attività fisica , depressione, ansia e stress: evidenze scientifiche

2. Familiarizzarsi con la metodologia della rassegna sistematica MODELLO PRISMA

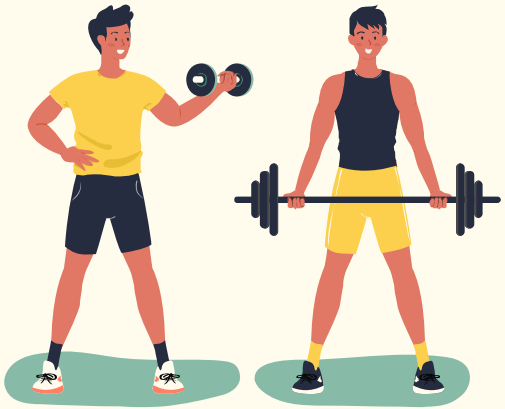
3. La ricerca

4. Gruppi di lavoro

5. Start!

Vi è un crescente numero di evidenze scientifiche sull'associazione positiva tra attività fisica e salute mentale, sviluppo mentale e processi cognitivi.

Numerose ricerche longitudinali e trasversali convergono sull'utilità dell'**attività fisica come strategia preventiva e trattamento aggiuntivo per le malattie mentali.**



In particolare, è stato riscontrato che **l'attività fisica influisce su un ampio spettro di fattori legati alla salute mentale**:
dall'emozione, all'umore, alla qualità della vita, all'autostima, all'attività sociale e al funzionamento cognitivo.

01

Associazione tra attività fisica , depressione, ansia e stress: evidenze scientifiche

Depressione

La depressione è una malattia mentale diffusa: pare che, a partire dal 2020, sia la principale causa di disabilità a livello globale.

Tale malattia ha un enorme impatto sulla qualità della vita, è associata ad un aumento del rischio di patologie secondarie (come le malattie cardiovascolari) e i suoi effetti avversi si estendono oltre la sfera individuale, principalmente in termini di carico assistenziale e costi sanitari per la comunità.

Tuttavia, l'esatta relazione dose-risposta tra attività fisica e depressione non è chiara.

Faulkner (2016) ha affermato che, tenendo conto dei possibili limiti metodologici, dei fattori di confusione e pregiudizi, **gli studi continuano a dimostrare l'esistenza di una relazione tra attività fisica e ridotto rischio di depressione**, in questo senso, **la promozione dell'attività fisica può fungere da valida strategia di promozione della salute mentale al fine di ridurre il rischio di sviluppare patologie depressive.**

Faulkner, G. (2016, March). Sweat is the best antidepressant: but where do we go from here?. Alberta Center for Active Living, 27 (3)

Salmon (2001) ha dichiarato che le affermazioni sui benefici psicologici dell'esercizio hanno avuto la tendenza a precedere i dati.

I risultati degli studi trasversali e longitudinali sono più coerenti e indicano che l'allenamento aerobico ha effetti antidepressivi e ansiolitici e protegge dalle conseguenze dannose dello stress.

Gli effetti emotivi dell'esercizio tuttavia rimangono controversi, poiché sono stati riportati effetti sia positivi sia negativi.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. Clinical Psychology Review, 21(1), 33-61.

Strawbridge e altri (2002) hanno confrontato gli effetti di alti livelli di attività fisica sulla depressione prevalente e incidente.

I ricercatori hanno scoperto che **un maggior livello di attività fisica è protettivo sia per la depressione prevalente che incidente su un periodo di 5 anni**, seppur con aggiustamenti per età, sesso, etnia, patologie croniche, disabilità, indice di massa corporea, consumo di alcool, fumo e relazioni sociali.

Strawbridge, W.J., Deleger, S., Roberts, R.E., & Kaplan, G.A. (2002, August). Physical
activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. American Journal
of Epidemiology, 156 (4), 328–334.

Hyland e Swan (2012) hanno presentato una revisione completa della letteratura empirica riguardante gli **effetti benefici degli interventi basati sull'esercizio fisico per alleviare ansia e disturbi dell'umore.**

Le prove ottenute da tali studi, unitamente ai dati raccolti da studi trasversali controllati, hanno fornito supporto all'affermazione che **la partecipazione regolare ad attività fisiche può prevenire l'insorgenza di sintomi depressivi e ansiosi e portare a una salute mentale sostanzialmente migliore .**

Inoltre, **nel caso della depressione**, **questi miglioramenti sono almeno uguali a quelli osservati nei trattamenti farmacologici.**

Vi sono, inoltre, prove sperimentali che gli interventi basati sull'esercizio fisico possono produrre miglioramenti clinici sia nell'ansia che nei sintomi depressivi uguali a quelli osservati nella Psicoterapia Cognitivo Comportamentale (Cognitive-Behaviour Therapy, CBT)

Hyland e Swan (2012) hanno affermato che **i trattamenti basati sull'attività fisica offrono un'alternativa altamente efficace ai metodi di trattamento convenzionali per i disturbi d'ansia e depressivi.**

Il trattamento è completamente accessibile per tutti gli individui, con costi associati limitati (qualora presenti) e nessun effetto collaterale conosciuto.

Hyland P., & Swan J. (2012). A review of the beneficial mental health effects of exercise and recommendations for future research. Psychology and Society, 5, 1-5.

Scully, Kremer, Meade, Graham e Dudgeon (1998) hanno affermato che i programmi di esercizio fisico hanno un'influenza positiva sulla depressione, con effetti più rilevanti osservati tra i soggetti clinici. Inoltre, i risultati delle loro ricerche suggeriscono che:

01

L’esercizio aerobico è più efficace, comprese le attività, quali camminare, fare jogging, andare in bici ed allenamento con circuiti leggeri e con i pesi.

02

I programmi che si estendono per diversi mesi sembrano produrre effetti maggiori

Riguardo all'ansia affermano che la letteratura sostiene inequivocabilmente gli effetti positivi dell'esercizio fisico, e che sembrano essere sufficienti, a tale scopo, livelli moderati di esercizio fisico. Inoltre, non sembra essere cruciale la natura dell'esercizio. **Gli effetti più positivi si registrano tra coloro che aderiscono ai programmi per diversi mesi.**

Per quanto riguarda la **reattività allo stress**, **il ruolo che l'esercizio fisico può svolgere è preventivo piuttosto che correttivo**, e la risposta allo stress rimane solo parzialmente compresa.

Con tali premesse, sembrerebbe che **i programmi di esercizi aerobici (esercizio continuo di intensità sufficiente per aumentare significativamente la frequenza cardiaca al di sopra di quella a riposo, per oltre 21 minuti) possa migliorare la reattività dello stress e, in particolare, lo stress correlato a stile di vita o lavoro.**

Scully, D., Kremer, J., Meade, M.M., Graham R., & Dudgeon K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. British Journal of Sports Medicine, 32 (2), 111-120.

DA QUI INIZIA
LA NOSTRA RICERCA

02

Familiarizzarsi con la metodologia della rassegna sistematica

Metodologia della ricerca

Revisioni sistematiche e meta-analisi sono strumenti indispensabili per sintetizzare in modo accurato ed affidabile le evidenze sull’efficacia degli interventi

Revisione sistematica.

Una rassegna sistematica è un processo rigoroso e metodologico che mira a sintetizzare e valutare criticamente l'evidenza disponibile su un argomento specifico oggetto di approfondimento.

Metodologia della ricerca

FASI revisione sistematica

1. **Definizione della domanda di ricerca**: la prima fase consiste nella formulazione di una domanda di ricerca specifica e ben definita.

2. **Identificazione della letteratura**: si cerca di trovare tutte le fonti pertinenti che rispondono alla domanda di ricerca. Questa fase comporta una ricerca sistematica della letteratura tramite database bibliografici, motori di ricerca accademici e una revisione manuale di riferimenti bibliografici pertinenti.

3. **Selezione degli studi**: una volta identificati i potenziali studi rilevanti, questi vengono selezionati in base ai criteri di inclusione e di esclusione. Si applicano quindi delle procedure di screening per individuare gli studi pertinenti.

Metodologia della ricerca

FASI revisione sistematica

4. **Valutazione della qualità degli studi**: gli studi inclusi nella rassegna vengono valutati in base alla loro qualità metodologica e alla loro rilevanza per la domanda di ricerca.
5. **Estrazione e sistematizzazione dei dati:** i dati rilevanti vengono estratti dagli studi inclusi e sintetizzati in una tabella o in un altro formato adatto. In questa fase si cerca di raccogliere e sintetizzare le informazioni rilevanti relative ai partecipanti, alle variabili di interesse, alle misure utilizzate e ai risultati degli studi.
6. **Analisi dei dati:** viene condotta un'analisi quantitativa o qualitativa dei dati estratti.
7. **Sintesi e interpretazione dei risultati**: infine, viene prodotta una sintesi dei risultati degli studi inclusi nella rassegna. Si cerca di rispondere alla domanda di ricerca, di identificare le lacune nell'evidenza disponibile e di trarre conclusioni sulla base dei dati sintetizzati.

Metodologia della ricerca

Meta-analisi.

La metanalisi è una tecnica clinico-statistica quantitativa che permette di combinare i dati di più studi condotti su di uno stesso argomento, generando un unico dato conclusivo per rispondere a uno specifico quesito clinico.

Risulta utile quando esiste incertezza nella valutazione di efficacia di un trattamento, o perché i risultati dei singoli studi non sono univoci, oppure perché i singoli studi sono effettuati su pochi pazienti e - considerati singolarmente - sono scarsamente affidabili.

La combinazione dei dati diminuisce l'imprecisione dei risultati dei singoli studi.

Metodologia della ricerca

Il metodo **PRISMA** (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) è una linea guida che fornisce una struttura standardizzata per la redazione e la presentazione delle rassegne sistematiche e delle meta-analisi

Il metodo PRISMA si basa su un set di 27 item che devono essere inclusi in una rassegna sistematica per garantirne la qualità, la trasparenza e l'affidabilità.

Liberati A, Altman DG, Tetzlaff J et al. PRISMA statement per il reporting di revisioni sistematiche e meta-analisi degli studi che valutano gli interventi sanitari: spiegazione ed elaborazione. Evidence 2015;7(6): e1000115.

Metodologia della ricerca

PASSAGGI del PRISMA

1. **Pianificazione:** la prima fase consiste nella pianificazione della rassegna sistematica, compresa la definizione della domanda di ricerca, la selezione dei database bibliografici e delle parole chiave, e la definizione dei criteri di inclusione e di esclusione degli studi.
2. **Identificazione della letteratura**: la seconda fase prevede la ricerca sistematica della letteratura, la selezione degli studi pertinenti e la valutazione della loro qualità metodologica.
3. **Estrazione dei dati**: una volta selezionati gli studi pertinenti, i dati rilevanti vengono estratti e sintetizzati in una tabella o in un altro formato adatto.
4. **Analisi dei dati**: viene condotta un'analisi quantitativa o qualitativa dei dati estratti, utilizzando metodi statistici appropriati.
5. **Sintesi e interpretazione dei risultati**: infine, viene prodotta una sintesi dei risultati degli studi inclusi nella rassegna, che risponde alla domanda di ricerca, identifica le lacune nell'evidenza disponibile e trae conclusioni sulla base dei dati sintetizzati.

Metodologia della ricerca

PASSAGGI del PRISMA

Il metodo PRISMA prevede anche la divulgazione dei risultati della rassegna in forma di rapporto scritto. Questo rapporto deve includere tutti i 27 item PRISMA e fornire una descrizione completa e trasparente del processo di ricerca, della selezione degli studi, della sintesi dei dati e dell'analisi dei risultati.

L'uso del metodo PRISMA è particolarmente importante per garantire la qualità delle rassegne sistematiche e delle meta-analisi in psicologia e in altre discipline scientifiche. Essendo una guida standardizzata, il metodo PRISMA aiuta a garantire che tutte le rassegne sistematiche siano condotte in modo rigoroso e che i risultati siano presentati in modo trasparente e affidabile.

PRISMA

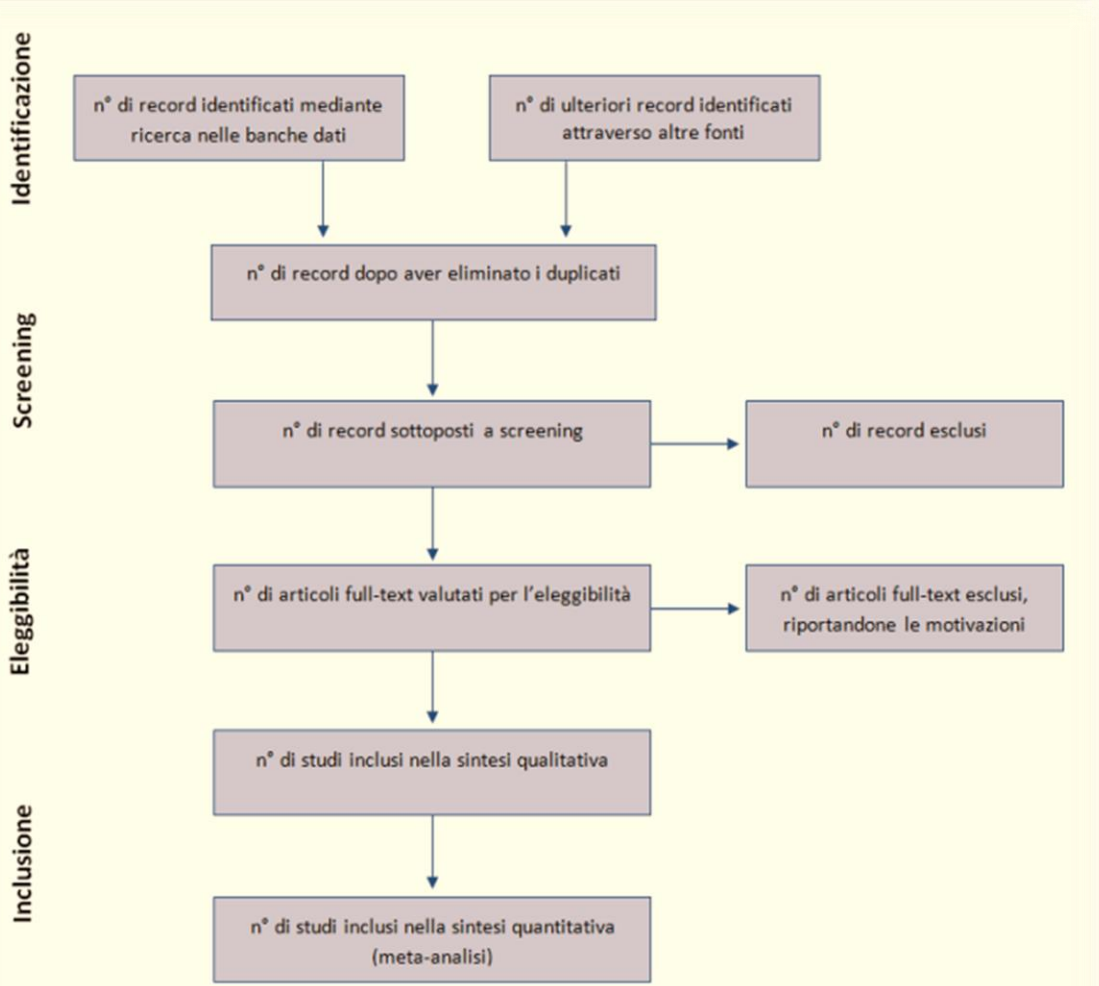


Figura 1. Diagramma di flusso relativo agli step di una revisione sistematica

03. LA RICERCA

SCOPO

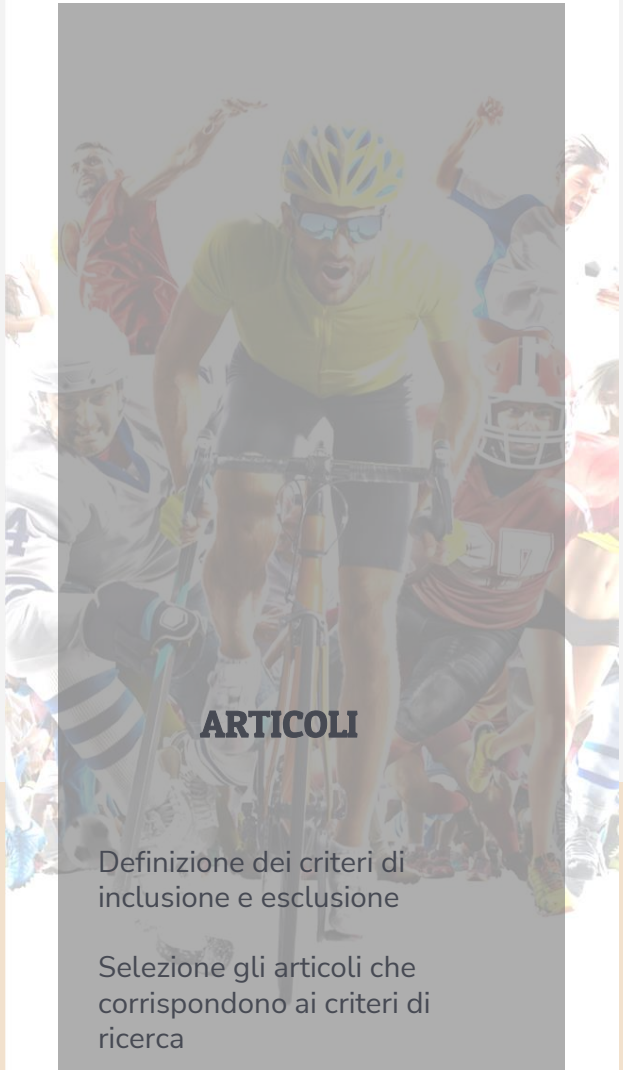
Esaminare la letteratura recente sugli effetti benefici dell’attività fisica sui disturbi dell’umore

METODOLOGIA

RICERCA BIBLIOGRAFICA

Parole chiave:
Depression, Exercise; Movement, physical activity, effectiveness, Randomized controlled trial, Depressive Disorder, Major, sport

Banche dati: Google scholar, scopus



ARTICOLI

Definizione dei criteri di inclusione e esclusione

Selezione gli articoli che corrispondono ai criteri di ricerca

TABELLE

Compilazione tabelle con dati che riguardano:

- ❑ Target prevalente
- ❑ Disturbo oggetto di trattamento
- ❑ Caratteristiche del programma
- ❑ Efficacia terapeutica

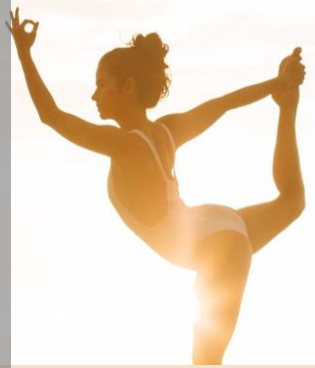
CRITERI DI INCLUSIONE E ESCLUSIONE

CRITERI DI INCLUSIONE

Ultimi 5 anni

Interventi che riportino indicatori di efficacia

Studi in lingua italiana, inglese e/o spagnola.



CRITERI DI ESCLUSIONE

Studi con full text non disponibile.

CAMPI DELLA TABELLA

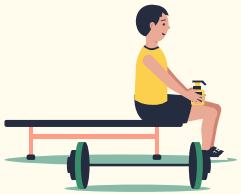
Autori, Anno, Titolo, Rivista	Target prevalente	Disturbo oggetto di trattamento	Teoria di riferimento	Tipologia di intervento	Caratteristiche dell'intervento (durata, tipo di attività, individuale, di gruppo, ecc.)	Misurazione effetti	Follow-up	Valido ai fini della ricerca:	Motivo di esclusione
(Riferimento bibliografico completo)	(destinatari, età, numerosità del campione)			(terapeutico, riabilitativo, ecc)			Valutazioni	sì/no	

04

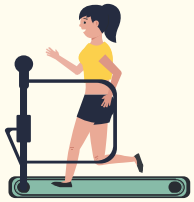
Gruppi di lavoro

Ci sono varie possibilità

Lavorare sulle tabelle (inserimento delle varie parti degli articoli)



Dare la disponibilità per scrivere successivamente l'articolo (max 3 persone). Di conseguenza iniziare a lavorare sulle varie parti della rassegna



Esercitarsi nel produrre abstract di altri articoli

Successivamente...

Dare la disponibilità per la presentazione del convegno di metodologia nel fare sintesi e preparare il ppt

START!