

SEMINARIO

“L’attività fisica come strumento di promozione della salute cognitiva negli anziani: una review sistematica con metanalisi”

Dott.ssa Daniela DE BARTOLO
(assegnista di ricerca)
**Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e
socializzazione**

Con l’invecchiamento della popolazione, i paesi industrializzati sono chiamati a sviluppare strategie efficaci per promuovere la salute degli anziani. L’invecchiamento attivo rappresenta un approccio promettente; tuttavia, a differenza di altri paesi europei, in Italia non sono ancora state adottate politiche nazionali dedicate, e la letteratura disponibile rimane limitata. La presente review sistematica con metanalisi aveva l’obiettivo di individuare le pratiche sportive più diffuse tra gli over 65 e valutarne gli effetti sulle funzioni cognitive. A partire da 5526 record iniziali, sono stati inclusi 43 trial randomizzati controllati con disegno pre-post nella review sistematica, di cui 21 nella metanalisi. Il campione complessivo comprendeva 3506 anziani senza patologie pregresse (66.8% donne; età media = 69.4 ± 3.8 anni). L’analisi del rischio di bias ha mostrato che il 52% degli studi presentava un basso rischio, il 33% qualche dubbio e il 15% un alto rischio. Sono state identificate 14 tipologie di attività fisica, tra cui: l’aerobica risultata la più frequente (34%), seguita da programmi combinati ad alta intensità e moderata (11%) e da discipline marziali come Judo e Tai Chi (9%). Gli interventi prevedevano in media 36 sessioni (IQR = 15–720), della durata compresa tra 20 e 90 minuti. Le funzioni cognitive indagate hanno incluso attenzione (velocità di elaborazione, attenzione selettiva), memoria (a breve, lungo termine e di lavoro), funzioni esecutive (set shifting, inibizione, flessibilità cognitiva), fluenza verbale (semantica e fonologica) e funzionamento cognitivo globale. Per ciascun outcome è stato applicato un modello multivariato ad effetti casuali, includendo analisi di moderatori quali il tipo di attività sportiva, l’età, la durata del training e al sesso dei partecipanti. I risultati hanno evidenziato un effetto positivo significativo delle attività sportive sul miglioramento dell’attenzione ($g = -0.22$, IC 95% [-0.41, -0.02], $p = 0.03$; $I^2 = 0\%$), nonché sul funzionamento cognitivo globale ($g = 1.00$, IC 95% [0.88, 1.12], $p < .0001$; $I^2 = 18.7\%$).

15 ottobre 2025
ore 08.30 - Aula 3 “Eraldo De Grada”

Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione
Facoltà di Medicina e Psicologia
Via dei Marsi, 78 - 00185 Roma