

## **Progetto Fitwalking e rene: risultati del primo anno di utilizzo dell'esercizio-terapia nella patologia renale e reumatica**

M. Pozzato Nefrologo, Fitwalking Leader, Istruttore nazionale Fitwalking

G. Parodi Medicina dello Sport, ASL Città di Torino

D. Rossi Reumatologa, Fitwalking Leader

M. Vadori CPSI, Fitwalking Leader

A. Abis CPSI, Fitwalking Leader

A. Aruta CPSI, Fitwalking Leader, Istruttrice nazionale Fitwalking

C. Bordone CPSI, Fitwalking Leader

M.G. Bregolin CPSI, Fitwalking Leader, Istruttrice nazionale Fitwalking

S. D'Elia CPSI, Fitwalking Leader, Istruttrice nazionale Fitwalking

S. Gremondi CPSI, Fitwalking Leader

G. Iannarelli CPSI, Fitwalking Leader

V. Oddone CPSI, Fitwalking Leader

T. Miniscalco CPSI, Fitwalking Leader

D. Roccatello Direttore di Struttura

Il Piano Regionale 2014-2018, azione 4.2.5, ha richiesto di implementare e consolidare attività di esercizio-terapia per pazienti con malattie croniche non trasmissibili. Ad inizio 2017 è stato approvato il progetto "Fitwalking e rene"

Sono stati valutati e arruolati pazienti degli ambulatori di nefrologia e reumatologia (CMID), ipertensione, emodialisi (HD), dialisi peritoneale (DP), pre-trapianto e trapianto (TX), alla pratica del Fitwalking, "arte del camminare", integrandola alla dieta e alla terapia farmacologica

Sono stati arruolati nel 2017 38 pazienti (2 gruppi omogenei in primavera e 2 in autunno): 9 CMID, 3 DP, 15 HD, 1 IRC, 10 TX, età media  $53.0 \pm 12.1$  anni, mediana 55.6 (fig.1), e inviati alla S.S.D. Medicina dello Sport per la valutazione clinica generale/funzionale e per la prescrizione di esercizio fisico

Sono stati formati 12 Fitwalking Leaders (1 nefrologo, 1 reumatologa, 1 caposala e 9 infermiere professionali) che hanno somministrato il Fitwalking, secondo prescrizione, presso 2 parchi cittadini

Sono stati effettuati Impedenziometria (BIA), Six-minute walk test (6MWT), Sit To Stand (STS) test, MET, Scala di BORG, SF36, esami

ematochimici di controllo, monitoraggio PA, al basale, dopo 10 settimane, 6 mesi, un anno

Sono emersi cambiamenti significativi dopo 10 settimane e 6 mesi relativi alla percezione del miglioramento della capacità fisica e mentale, e della salute in generale (SF 36). Analogo miglioramento del BMI (ridotto), del 6MWT (miglior velocità), del STS test (migliori performance muscolari), del MET (più Kcal/die consumate) (fig.2,3). Inoltre la BIA elaborata col programma Bodygram (Akern), ha evidenziato incremento della massa magra a scapito della grassa (ridotta).

Significativa anche la riduzione della PAS, della MAP e della PP.

Partecipazione alle uscite elevata 70-100%

Nel 2018 l'arruolamento è continuato arrivando a fine dicembre a 80 pazienti

## **Bibliografia**

1. Aucella F, Valente GL, Catizone L (2014) The role of physical activity in the CKD setting. *Kidney Blood Press Res* 39(2–3):97–106
2. Aucella F, Battaglia Y, Bellizzi V, et al. Physical exercise programs in CKD: lights, shades and perspectives. *J Nephrol.* 2015 Apr;28(2):143-50.
3. Damilano Maurizio (2015). *Camminare bene. Il manuale ufficiale del Fitwalking.* Fusta editore 2° edizione
4. Pozzato M, Parodi G, Vadori M, et al. Atti del 58° Congresso Nazionale di Nefrologia, 2017, PO 157.