



## **Benefici di uno stile di vita attivo sulla salute dell'osso in pazienti affetti da Malattia di McArdle**

(A New Condition in McArdle Disease: Poor Bone Health—Benefits of an Active Lifestyle)

Rodríguez-Gómez I, Santalla A, Díez-Bermejo J, Munguía-Izquierdo D, Alegre LM, Nogales-Gadea G, Arenas J, Martín MÁ, Lucía A, Ara I.

*Med Sci Sports Exerc.* 2018

La malattia di McArdle (glicogenosi di tipo V, GSDV) è una condizione patologica da deposito di glicogeno caratterizzata da intolleranza all'esercizio fisico.

Il modo in cui tale condizione influisca sulla massa magra (LM), sulla massa minerale ossea (BMC) e sulla densità ossea (BMD) nei pazienti affetti da GSDV non è noto.

Il presente studio è stato quindi progettato per determinare LM, BMC e BMD in pazienti affetti da GSDV e confrontare tali variabili con quelle determinate in soggetti sani. Inoltre è stata valutata la potenziale associazione con i livelli di attività fisica, ipotizzando che uno stile di vita attivo possa contribuire ad aumentare la LM e quindi migliorare la salute delle ossa dei pazienti.

Sono stati arruolati 36 pazienti affetti da GSDV (17 uomini e 19 donne) e 103 soggetti sani (49 uomini e 54 donne) stratificati per età e sesso, ai quali sono state misurate la composizione corporea totale e regionale e la massa ossea (BM) attraverso lo strumento DXA (Hologic QDR Discovery, Bedford, MA). Sono stati registrati i livelli di attività fisica utilizzando la versione spagnola dell'International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) e sono stati inoltre misurati indici antropometrici e, solo nei soggetti con GSDV, i livelli di creatina chinasi (CK) sierici.

Gli autori hanno osservato valori di LM e BM significativamente inferiori nei pazienti GSDV rispetto a quelli osservati nei controlli sani.

I pazienti, attraverso l'attività fisica, potrebbero attenuare le perdite in LM e BM associate allo stile di vita non attivo, mantenendo in questo modo la componente di LM simile a quella dei controlli sani.

Durante la crescita, uno stile di vita non attivo può determinare un picco osseo inferiore rispetto alla normalità.

Secondo gli autori sembra esistere un'associazione consistente tra livelli più elevati di attività fisica e un fenotipo di composizione corporea più sano (cioè LM e BM più elevati) in giovani adulti con malattia di McArdle, i pazienti attivi infatti mostrano valori di LM superiori rispetto a quelli dei pazienti sedentari.

La regolare attività fisica ha un importante effetto osteogenico e risulta essenziale per aumentare la BMD, non solo in individui sani ma anche in individui con varie condizioni patologiche.

I pazienti affetti da GSDV possono eseguire in sicurezza esercizio fisico e ottenere, almeno in parte, benefici indiretti per la salute delle ossa attraverso l'aumento della massa muscolare.

Tale studio fornisce un ulteriore razionale per favorire l'implementazione di attività fisica in tali pazienti. Nuove ricerche potrebbero essere svolte in futuro per valutare se un eventuale specifico intervento dietetico (es: supplementazione di calcio) possa massimizzare i benefici dell'esercizio fisico sulla salute ossea e quale tipo di esercizio sia più indicato per migliorare muscolo e BM nei pazienti affetti da GSDV.