

DETTAGLI DEL PROGETTO 5M-2021-23683547:

Codice del progetto:

5M-2021-23683547

Anno:

2021

Titolo:

Attività fisica in persone con disturbo borderline di personalità: uno studio controllato randomizzato

Ente:

IRCCS – Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli

Codice Fiscale Ente:

01647730157

Sede Legale Ente:

Brescia

Indirizzo posta elettronica Ente:

fatebenefratelli.eu

Rappresentante Legale Ente:

Fra Massimo Villa

Responsabile Scientifico del progetto:

DOTT. Giovanni de Girolamo

Abstract progetto:

È largamente dimostrato, da decenni, l'importanza fondamentale dell'attività fisica (AF) per il mantenimento di buone condizioni di salute fisica, come fortemente raccomandato dall'OMS. Negli ultimi due decenni molte ricerche hanno anche dimostrato che l'AF, sufficientemente intensa e regolare, fa molto bene anche alla salute mentale: l'esercizio fisico regolare può migliorare il tono dell'umore, ridurre l'ansia e la depressione, aumentare l'autostima, e può contribuire a migliorare il benessere soggettivo anche di persone sofferenti di disturbi mentali gravi, quali schizofrenia e disturbo bipolare. Inoltre, l'esercizio fisico aumenta la produzione di

endorfine, di BDNF e di altri neurotrasmettitori e riduce il rischio di comorbidità mediche in persone con disturbi mentali, a cominciare dalla sindrome metabolica, dai disturbi cardiovascolari e dai disturbi neuromuscolari.

Nonostante l'importanza indiscutibile dell'AF, i servizi di salute mentale fanno molto poco per promuovere programmi strutturati di AF tra i pazienti in trattamento. Inoltre, le ricerche condotte sino ad oggi e relative al ruolo dell'AF in persone con disturbo borderline di personalità (DBP) sono pochissime. Si propone quindi uno studio clinico controllato per valutare l'efficacia di un programma strutturato di AF rispetto ad un semplice programma di psicoeducazione in persone con BDP nel migliorare i livelli di AF e nel migliorare alcune specifiche dimensioni psicopatologiche.

Nel gruppo sperimentale i partecipanti (N=20) saranno sottoposti a un programma strutturato di AF per 12 settimane (3 mesi), con almeno due sessioni di 60 minuti a settimana; i partecipanti saranno sollecitati (anche attraverso incentivi, quali buoni per un supermercato) ad eseguire almeno 3 sedute settimanali di AF. Il programma consisterà in esercizi aerobici (ad es. corsa, cyclette) e allenamento della forza (ad es., sollevamento pesi, prove di resistenza), secondo un programma personalizzato supervisionato da un medico sportivo; sarà monitorata l'effettiva presenza in palestra. Al termine dei 3 mesi i membri di questo gruppo saranno invitati a proseguire autonomamente nel programma di AF. Nel gruppo di controllo i partecipanti riceveranno un intervento strutturato di psicoeducazione, che consisterà in 12 sessioni di gruppo di 60 minuti a cadenza settimanale incentrate su come migliorare la salute fisica, su AF, sulla dieta, sui fattori di rischio correlati alla ipomotilità, ecc. Le sessioni saranno condotte da psicologhe cliniche.

L'endpoint primario sarà la quantità di attività fisica, valutata utilizzando un accelerometro (*Actigraph GT9X*) a 3 mesi (quindi alla fine del periodo supervisionato di AF) ed a 6 mesi (quindi nei mesi successivi, quando il programma di AF sarà gestito interamente dai pazienti). I partecipanti indosseranno l'accelerometro per sette giorni consecutivi prima dell'intervento, al termine dei 3 mesi e nuovamente al termine dei 6 mesi di follow-up. Gli endpoint secondari includeranno misure standardizzate relative al tono dell'umore, all'ansia ed al funzionamento generale raccolte al baseline, a 3 ed a 6 mesi; inoltre informazioni nutrizionali dettagliate verranno raccolte, nei tre timepoints previsti, tramite la compilazione per tre giorni consecutivi (giovedì, venerdì e domenica) di un diario alimentare in formato cartaceo e successivamente analizzato utilizzando il software *Metadieta*. Con un'app specifica sarà rilevato quotidianamente, per 3 mesi in orario serale, il tono dell'umore prevalente nel corso della giornata al fine di valutare l'impatto dell'AF su questo (in particolare nei giorni di presenza in palestra). Saranno anche condotte analisi di biomarcatori specifici della funzione muscolare e della funzionalità sinaptica, quali agrina e '*Neurofilament Light chain protein*' (NF-L). Si rinvia al protocollo per una descrizione dettagliata delle analisi statistiche.

Data inizio progetto:

01/04/2023

Data fine progetto:

31/03/2025

Quota 5 x mille progetto:

65.434,62

Data ricezione fondi 5 x mille:

19/08/2022

Voce di costo	Quota sostenuta entro l'anno di rendicontazione	Quota accantonata, da sostenere, per progetti pluriennali (durata massima tre anni)
Personale di ricerca	35.434,00	
Apparecchiature		
Materiale uso destinato alla ricerca	15.000,00	
Spese di organizzazione		
Elaborazione dati	3.000,00	
Spese amministrative		
Altro	12.000,62	

Altro: Copertura costo per utilizzo palestra e incentivazione all'utilizzo della stesa