

Scompenso cardiaco, il contapassi migliora la prognosi

di Federico Mereta Il monitoraggio con smartwatch e simili appare associato ad una miglior gestione della patologia. Chi conta i passi tende anche ad aumentare le prestazioni e va a stare meglio. La prova in uno studio americano Se siete tra quelli che "misurano" ogni prestazione fisica, dal sonno fino al movimento quotidiano, sappiate che questa abitudine non è solo uno svago o uno strumento di conoscenza. Perché monitorare salute ed attività, puntando l'attenzione sul cuore, può diventare davvero importante per favorire il benessere anche in chi affronta patologie complesse, come lo scompenso cardiaco. Smartwatch, app intelligenti sul telefonino e simili, infatti, possono consentire una semplice misurazione dei passi di ogni giorno. Ed offrire informazioni importanti. Anche e soprattutto nella gestione delle cronicità cardiache. A benedire l'impiego di questi dispositivi indossabili è una ricerca apparsa su Jacc Journal of American College of Cardiology : Heart Failure, condotta da studiosi delle Università del Michigan e del Missouri in collaborazione con il Mid America Heart Institute di Saint Luke. Lo studio (prima autrice Jessica R. Golbus) presenta i dati di un'esperienza condotta su oltre 400 pazienti negli Usa, confermando il valore di questi strumenti di monitoraggio sia per il singolo che per la popolazione. Quando serve misurare il cammino Nello studio i soggetti, tutti con scompenso cardiaco, sono stati sottoposti a monitoraggio con dispositivi indossabili. Si sono valutate le relazioni tra i numero totale di passi quotidiano, i piani di scale saliti, i sintomi come affanno e simili e le limitazioni fisiche in generale. Per misurare questi parametri è stato utilizzato il Kansas City Cardiomyopathy Questionnaires (KCCQ). All'inizio dello studio, chi riusciva a fare da 1000 a 5000 passi al giorno presentava sintomi meno pesanti e minori limitazioni fisiche riflesse dai punteggi KCCQ. In particolare chi riusciva a sostenere almeno i 2000 passi al giorno aveva un punteggio totale dei sintomi superiore di 3,11 punti e un punteggio di limitazione fisica superiore di 5,36 punti rispetto a coloro che facevano 1.000 passi al giorno. I partecipanti che hanno aumentato il conteggio dei passi di 2.000 passi al giorno durante le 12 settimane hanno sperimentato un aumento clinicamente importante superiore a 5 punti nei punteggi dei limiti fisici rispetto a coloro che non hanno aumentato i passi. Importante considerare la persona nel suo ambiente L'impiego dei dispositivi per misurare i passi, oltre a rappresentare uno stimolo valutabile per aumentare l'attività monitorabile direttamente dal paziente, presenta un altro vantaggio. Consente infatti di fare davvero medicina sul territorio, permettendo la valutazione dei soggetti nelle loro abitazioni e rispettandone le consuetudini. Inoltre permettono di valutare direttamente anche l'impatto di situazioni contingenti, come un viaggio o la vacanza. Fondamentale, a detta degli esperti, è comprendere come e quanto si possano impiegare i dati che derivano dai dispositivi indossabili capaci di dare suggestioni del "mondo reale" nella pratica clinica. Ma la strada appare segnata. Il monitoraggio a distanza, e non solo per le prestazioni fisiche ma anche per parametri di controllo della patologia, è destinato ad essere sempre più importante. Le tecnologie migliorano la vita Il valore dell'informazione ottenuta con dispositivi indossabili, insomma, diventa sempre più importante per programmare gli interventi di salute, sia in termini di singolo che di comunità. "Le informazioni che vengano dal "mondo reale" e dalla "pratica reale" sono importanti sia a livello di singolo paziente, sia a livello di popolazione, ma non dobbiamo pensare solamente all'ambito sanitario - spiega Marco Minetto, docente di Medicina Fisica e Riabilitativa all'Università di Torino. La raccolta di dati dal "mondo reale" permette infatti di fotografare la salute delle città (e più in generale del pianeta). Da alcuni anni la società statunitense di medicina dello sport (American College of Sports Medicine) ha sviluppato e sta utilizzando un indicatore chiamato "Fitness Index" (calcolato in base a stile di vita delle persone, indicatori di malattia, qualità delle infrastrutture, efficienza delle politiche locali) per promuovere una sana competizione tra gli "amministratori locali" delle principali città degli Usa per primeggiare in una speciale gara: essere la migliore città in cui vivere, lavorare, far crescere i propri figli". Insomma, non solo patologia. Se è vero che questi strumenti servono per gestire meglio le cronicità cardiovascolari, come mostra lo studio sullo scompenso cardiaco, sul fronte della popolazione le tecnologie indossabili faranno sempre di più la differenza. A patto di usarle al meglio e ricordando che, se si parla di malattia, occorre sempre capire se e come i dati dei dispositivi indossabili di consumo siano clinicamente significativi.

