

L'ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA E I SUOI EFFETTI SUL TRAVAGLIO DI PARTO: UNA REVISIONE SISTEMATICA E METANALISI

Negli anni sono stati pubblicati differenti RCT e revisioni della letteratura sull'attività fisica e i suoi outcomes in gravidanza;

Questa revisione sistematica e metanalisi analizza gli effetti dell'attività fisica, ad intensità moderata, sulla durata del travaglio di parto in gravidanza singola fisiologica.

Materiali e metodi: È stata eseguita una ricerca sistematica considerando gli studi che: presentavano un programma di attività fisica ad intensità moderata (3-6 METs), da almeno 3 sessioni/settimana, per almeno 30 minuti/sessione (4).

Risultati: Sono stati inclusi 11 studi con una popolazione di 2315 donne gravide (1180 gruppo intervento, 1135 gruppo controllo).

I risultati riportano una riduzione della durata del I° stadio a seguito dell'intervento, con differenza media standardizzata (DMS) di -0,20 (IC 95% - 0,44 a 0,03). Inoltre, l'intervento risulta maggiormente efficace se analizzato tenendo conto della variabile nullipare; nei gruppi con percentuale di primipare >50%, si osserva una riduzione significativa della durata media del primo stadio, DMS di -0,34 (IC 95% -0,64 a -0,03). Non si osservano differenze per la durata del secondo stadio DMS 0,05 (IC 95% -0,14 a 0,24). Gli studi analizzati sono caratterizzati da una sostanziale eterogeneità, $I^2 > 30\%$. Sulla durata terzo stadio invece, tutti gli studi concordano nel sostenere che l'intervento non abbia alcun effetto DMS 0,03 (IC 95% -0,18 a 0,24) e $I^2 < 30\%$.

Conclusioni: I risultati sostengono che l'attività fisica mista aerobica regolare, almeno per 3 sessioni a settimana da 45 minuti, influenza in modo discreto le tempistiche del I stadio di travaglio, diminuendone la durata, soprattutto nelle primipare.