



EMBARGO FINO AL 28 GENNAIO 2026 Ore 9:00

COMUNICATO STAMPA

**L'ESERCIZIO FISICO PRESCRITTO DAL MEDICO FUNZIONA
COME UN FARMACO**

***Age-It: i risultati dello studio pilota mostrano una riduzione 5 mmHg di pressione,
come due antipertensivi combinati***

Roma, 28 gennaio 2026 – L'attività fisica prescritta dal medico e monitorata digitalmente può ridurre la pressione arteriosa **quanto due farmaci antipertensivi assunti insieme**. È quanto emerge dallo studio pilota condotto dall'Università degli Studi di Napoli Federico II nell'ambito del progetto PNRR **Age-It**, dedicato all'invecchiamento attivo e in salute.

Lo studio ha coinvolto **61 pazienti sedentari** (età media 61,6 anni) affetti da ipertensione e ha dimostrato che un programma strutturato di esercizio fisico, senza modificare la terapia farmacologica in atto, porta a una **riduzione media di 5 mmHg della pressione diastolica** (la "minima"), un valore clinicamente rilevante.

«*Non si tratta di un generico invito a fare attività fisica, ma di una vera e propria Prescrizione di Attività Fisica (PAP – Physical Activity on Prescription), secondo le linee guida dell'American College of Sports Medicine*», spiega **il professor Guido Iaccarino**, direttore dell'ambulatorio specializzato. «*Il medico prescrive esercizi specifici come se fossero un farmaco, e il paziente viene seguito a casa grazie alle tecnologie digitali*».

RISULTATI CLINICI SIGNIFICATIVI IN POCHI MESI

I pazienti che hanno completato il percorso minimo di **3 mesi** hanno mostrato miglioramenti misurabili su tutti i principali indicatori di salute:

- **Peso corporeo:** -2,1 kg
- **Forza muscolare:** +2,8 ripetizioni al chair test
- **Tolleranza allo sforzo:** +1,5 minuti (+25%)
- **Pressione diastolica:** -5 mmHg (-6%)

«*Un aumento di 1,5 minuti nella tolleranza allo sforzo indica un netto miglioramento della capacità cardiorespiratoria*», sottolinea il team di ricerca. «*Anche riduzioni apparentemente modeste della pressione arteriosa si traducono in una significativa diminuzione del rischio di ictus e malattie coronarie*».



UN MODELLO INNOVATIVO, INTEGRATO NEL SSN

Il modello sviluppato dalla Federico II rappresenta un unicum nel panorama sanitario italiano. Il percorso è **interamente integrato nel Servizio Sanitario Nazionale** e prevede:

1. Valutazione clinica iniziale con test funzionali
2. Prescrizione personalizzata su cartella clinica cloud
3. App dedicata che funge da *personal trainer digitale*
4. Dispositivi indossabili e cyclette connessa per il monitoraggio remoto
5. Follow-up medico basato sui dati raccolti

L'ambulatorio, finanziato dal PNRR nell'ambito del programma Age-It, accoglie pazienti con **ipertensione, diabete, obesità, insufficienza cardiaca, patologie oncologiche e neurologiche**, tutte condizioni per cui le linee guida raccomandano l'attività fisica strutturata.

IL DATO CHIAVE: 55% DI ADERENZA TRA PAZIENTI SEDENTARI

Particolarmente significativo il dato sull'aderenza: **il 55% dei pazienti ha portato avanti il programma per almeno 3 mesi.**

«È un risultato rilevante – evidenzia il **professor Iaccarino** – perché parliamo di persone reclutate proprio per la loro sedentarietà. Cambiare lo stile di vita in questa fascia di popolazione è una delle sfide più complesse per la sanità pubblica».

Info e contatti

[Age-it \(Ageing Well in an Ageing Society\)](#) è il partenariato di ricerca sulle sfide dell'invecchiamento finanziato dal PNRR, coordinato dall'Università di Firenze e costituito da 27 enti, con oltre 800 esperti di diverse aree scientifiche appartenenti alle principali università italiane (Università di Firenze, Milano-Bicocca, Piemonte Orientale, Padova, Ca' Foscari Venezia, Bologna, Sapienza, Federico II, Molise, Bari, Calabria, Bocconi, Cattolica, Università Salute-Vita San Raffaele, SISSA Trieste), Enti di ricerca (CNR, ISTAT, INPS, INRCA, Neuromed) e alcune aziende di rilevanza nazionale.

UFFICIO STAMPA - Silvia Magna – email: silvia.magna@dblue.it - Mob: 349/2516221

