



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 coronariche».



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

